

İnsan yaşamağın amacı mutlak gerçeği aramaktır.

BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Yayinevi Bülteni • Şubat / Mart / Nisan 2021



Geçmişten
Günümüze
YOGA

‘Merhamet Okyanusu’
GAURANGA!

Sağlıklı Yaşamın
Anahtarı

**ĀYURVEDA
& YOGA**

**Bir Yaşam
Sanatı**

Bhakti Yoga

HARE KṚṢṆA HARE KṚṢṆA KṚṢṆA KṚṢṆA HARE HARE HARE RĀMĀ HARE RĀMĀ RĀMĀ RĀMĀ HARE HARE

BENLİĞİN KEŞFİ BÜLTENİ



BBT Bülten / Şubat, Mart, Nisan 2021

© BBT Türkiye

Editör: Nṛsiṃha Kṛṣṇa Dās - Bhakta Bilgin

Koordinatör: Bhaktin Çiğdem

Tasarım: Bhaktin Didem, Bhaktin Görkem

Tashih: Bhakta Doğa, Bhaktin Meryem

Etkinlikler: Manda-hāsā Devī Dāsī

Yogi Takvimi: Bhaktin Didem

İÇİNDEKİLER

Geçmişten Günümüze Yoga	6
Bhagavad-Gītā'da Hatha-yoga	11
Bir Yaşam Sanatı: Bhakti-yoga	15
Yoga ve Āyurveda	17
Merhamet Okyanusu: Gaura Nitai!	22
Śrīla Prabhupāda Konuşuyor	26
Mat Üzerinde: Aṣṭāṅga-yoga'da Ters Duruşlar	30
Bhakti Mutfağı	33
Yogi Takvimi	38

SANSKRİT TELAFFUZ REHBERİ

Yüz yıllar boyunca Sanskrit dili farklı alfabelerde yazılmıştır. Hindistan'ın her yerinde farklı yazılış biçimleri yaygın bir şekilde kullanılır, buna anlamı "devaların veya tanrıların kent yazısı" olan *devanāgarī* denir. *Devanāgarī* alfabesi on üç sesli, otuz beş sessiz olmak üzere kırk sekiz karakterden oluşur. Eski Sanskrit grameri özlü dil bilimi kurallarına göre düzenlenmiş ve bu düzen tüm Batı dilbilimcileri tarafından kabul edilmiştir. Bu bültende, Sanskrit dilinin her sesinin telaffuzunun belirtilmesi için dil bilimcilerin kabul ettiği sistem olan "transliterasyon" sistemi kullanılmıştır.

ā,ī,ū – üzerinde çizgi olan sesli harfler, iki ses olarak uzun bir şekilde telaffuz edilir.

e – bey kelimesindeki gibi ey olarak,

o – o ve u harflerinin yanyana gelerek ou olarak söylenmesidir.

ai – a ve i kelime içinde yan yana geldiğinde ay olarak telaffuz edilir.

c – Türkçedeki ç harfi gibi okunur.

ḥ – mısranın sonuna geldiğinde bir önceki harf tekrar eder, ah=aha, ih=ihī. j – c olarak okunur.

ṛ – rica kelimesindeki ri olarak telaffuz edilir.

ñ – İngiliz kelimesinde olduğu gibi n boğazdan söylenir.

ñ,ṇ – kan kelimesindeki n sesi gibi dil ile diş arasında söylenir.

ś,ṣ – ṣ sesi ile aynıdır.



NAMASTE

Benliğin Keşfi'nin yeni sayısında bu defa kapsamlı bir şekilde Yogayı ele alıyoruz.

Özellikle son yıllarda daha bilinir bir hale gelen yogayı, anlamı, ortaya çıkışı, pratik ediliş amacı, gündelik hayattaki yeri, kutsal kitaplardaki karşılığı, ayurveda ile ilişkisi gibi farklı perspektiflerden inceleyip siz okurlara yeni bir bakış açısı kazandırmayı hedefledik. Bu bağlamda yogada derinleşmek isteyenler için faydalı bir sayı olacağını umut ediyoruz.

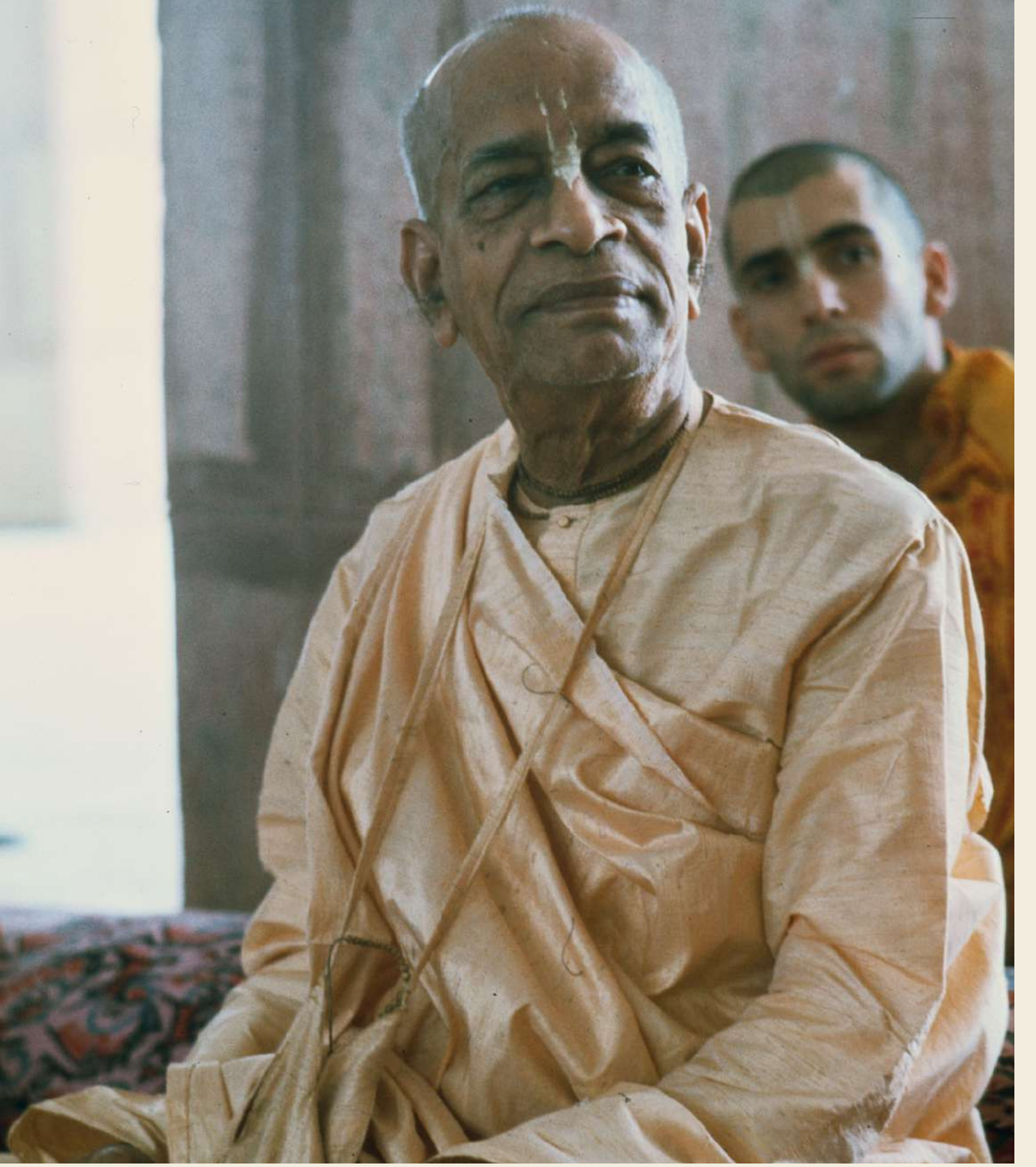
Merhametin kişileşmiş halleri olarak da bilinen Caitanya Mahāprabhu ve Nityānanda Prabhu'nun beliricileri vesilesiyle avatāra veya enkarnasyon üzerinde duracağız ve bu bağlamda Caitanya Mahāprabhu ve Nityānanda Prabhu'nun avatāralar arasındaki pozisyonlarını inceleyeceğiz. Merhametin en güzel göstergesinin vermek ile ilgili olduğu söylenir. Tüm hediyeler arasında ise bilgi olarak verilenin en değerli olduğu belirtilir. Bilgilerin arasında ise Kṛṣṇa ile ilgili olanın en yüce olduğu vedik metinlerde vurgulanır. Spiritüel yolda ilerleme amacı olanların Caitanya Mahāprabhu'nun bu hediyesiyle yeni bir bakış açısına kavuşabilecekleri için gerçekten çok talihli olduklarını söyleyebiliriz.

Mat üzerinde sayfamızda bu sayıda aṣṭāṅga yogada ters duruşları inceliyoruz. Geleneksel aṣṭāṅga yoga temelinde devam eden serimizin ilgilenenler için çok faydalı olacağını söyleyebiliriz.

Bu ay meşhur Momo'yu denemek ister misiniz? Evet ise Bhakti Mutfağı sayfasında sizi bekliyor.

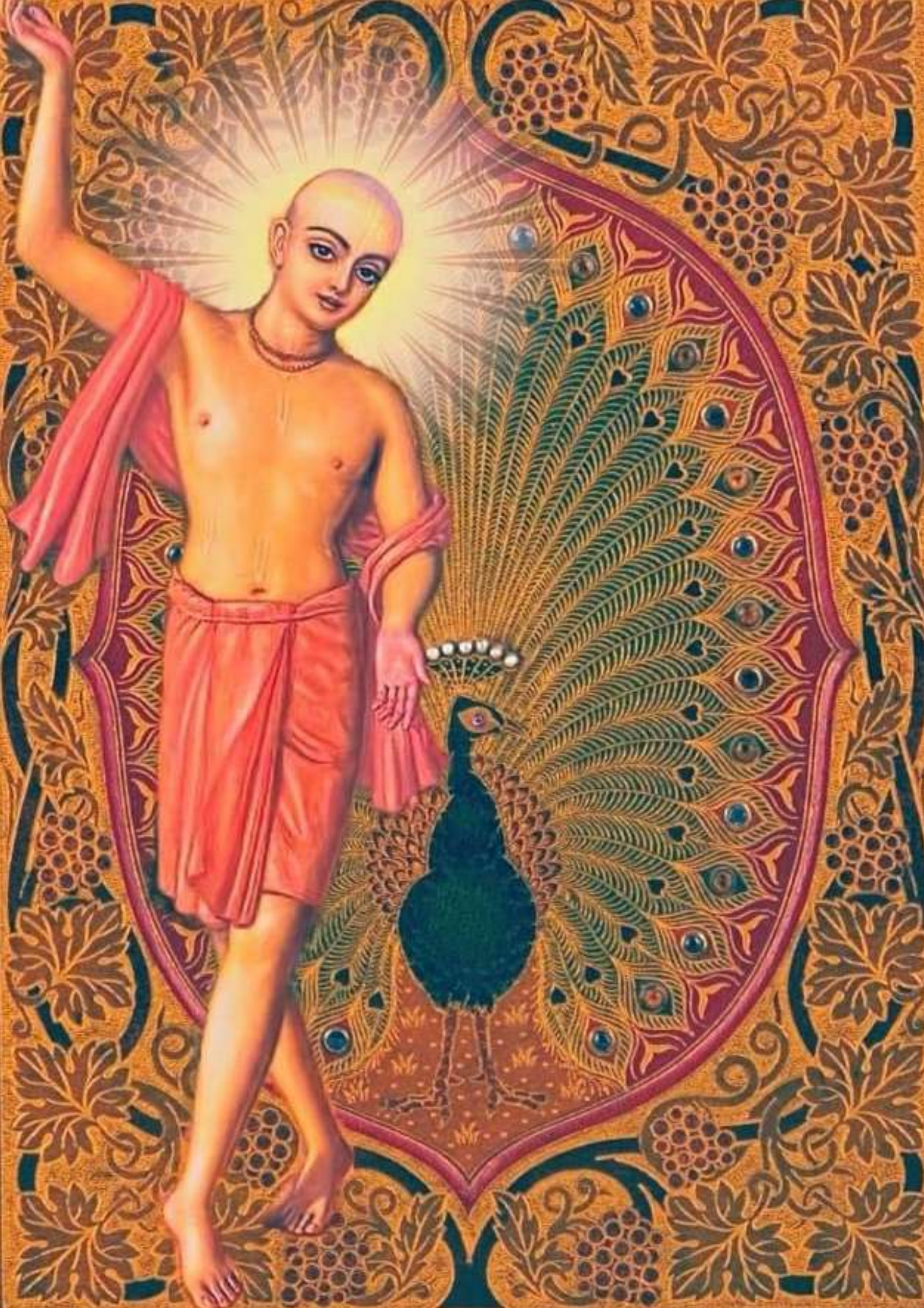
Keyifli okumalar dileğiyle.

Hare Kṛṣṇa! - Bhakta Bilgin, Editör



Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda
Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu Kurucu Ācārya'sı

Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda (1896-1977) kadim *Gauḍīya Vaiṣṇava* geleneğini Batı'ya taşıdı. 1966 yılında Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu'nu kurdu. Onun yönetimi altında bu topluluk; *āśramalar*, okullar, hastaneler, çiftlik toplulukları, sosyal sorumluluk projelerinden oluşan pek çok farklı alanda tüm dünya çapında yayılan bir hareket oldu. Kitapları; Vedik felsefe, teoloji, edebiyat ve kültürünü mükemmel bir şekilde yansıtmaları nedeniyle tüm dünyada büyük bir ilgiyle karşılanmaktadır.





Geçmişten Günümüze Yogaya Kısa Bir Bakış

BHAKTA BİLGİN

Yoga, onunla ilgilenen ciddi bir kesim dışında eksik ya da yanlış bilinen popüler bir olgu haline geldi günümüzde. Özellikle 1800'lerin sonlarında oryantalistlerin Hindistan'ın mistik kültürüne artan ilgisi ve Hintli spiritüalistlerin batıya yogayı tanıtmaya çabaları neticesinde bilinir hale gelen yoga, her geçen gün daha da popülerleşmekte. Bu popüleriteye sebep olan pek çok olgu var. Güçlü mistik ve felsefi karakteri bir tarafa, geleneksel pratisyenlerinin "havalı" duruşları bu popüleriteyi arttıran başat özellikler diyebiliriz. Fakat tüm bu popüleritesi yanında bir o kadar da özgün doğasından koparılan, uzaklaşan yoga bambaşka bir anlama bürünmüş durumda. *Āsana* olarak adlandırılan duruşlara indirgenen yoga büyük bir oranda yalnızca bir tür egzersiz olarak pratik edilmekte, absürt, uydurulmuş şu yogası, bu yogası gibi çeşitlerle tam bir dejenerasyona maruz kalmakta.

Yoga sanskrit bir kelime olan yuj kelimesinden gelir. Yuj bağlamak / bağlanmak / bağlantı kurmak anlamını taşır. Yalnızca ayrı olanlar bağlanabileceğinden, yoga bununla birbirlerinden ayrılmış olan bireysel ruh ile Yüce Ruh / Tanrı arasında bağlantı kurmayı kasteder.

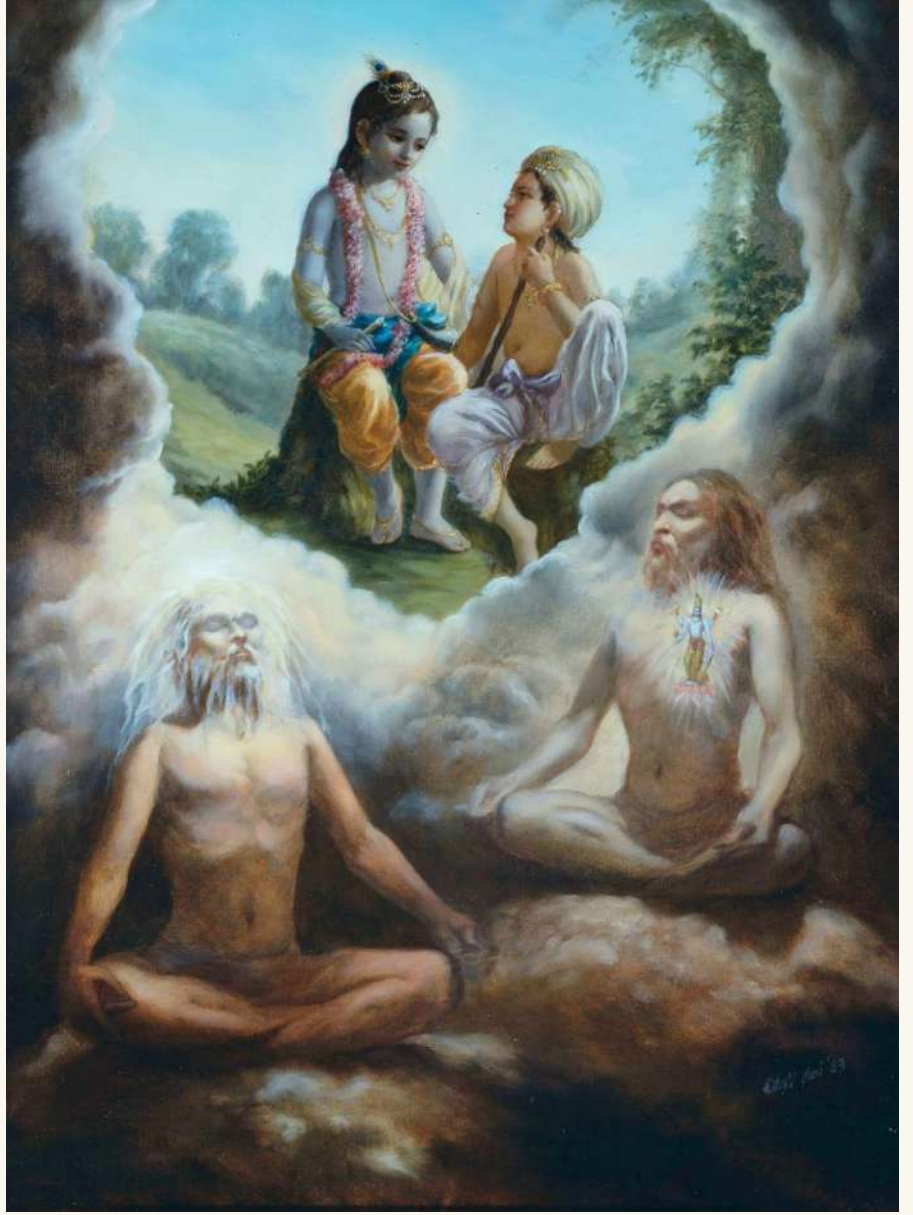
Yüce Ruh deyince geçmişte olduğu gibi günümüzde de farklı kişilerde farklı anlamlar belirir. Bu çok tabii bir olgudur. İnsanların bilincinin çeşitli olmasından dolayı olguları, algılayışı da doğal olarak çeşitli olur.

Kimileri Mutlak Hakikati *Brahman* olarak algılar. *Brahman* Yüce Ruh'un tüm varoluşa atomik bir şekilde yayılmış formuna verilen isimdir. Yüce Ruh öylesine mutlak ki varoluşa onun enerjisinden başka bir şey yoktur. Bu yayılış sonsuz formlar alır. Tüm varoluşa canlılığı verir. Ruh, sanskrit ismiyle *ātman*, *Brahman* enerjisinin yayılımıdır. Bu düşünceye göre *Brahman* yüce, aşkın bir enerjidir ve bu düşünceye sahip spiritüalistler ona ulaşmak, karışmak, bağlanmak için yoga pratik edegelmiştir. *Brahman*'a bağlanmak, tüm maddi koşullardan uzaklaşmak ve böylece canlı varlığın "en ideal" pozisyonuna kavuşmasıdır. Fakat ebedi bir kurtuluş olarak kabul edilmez. Çünkü ruh *Brahman* enerjisine dahil olduktan sonra tam potansiyelini orada gerçekleştiremez. O yüzden bir süre sonra o düzlemi değiştirme isteği oluşur.

Kimi spiritüalistler uzun süreler boyunca kalplerine odaklanarak meditasyon yaparlar.

Vedalar Rab Vişnu'nun istisnasız her canlı varlığın kalbinde ikamet ettiğini vurgular. Bunu baz alan *yogiler* inzivaya çekilerek uzun yıllar boyunca nefes teknikleri ile meditasyon uygularlar. Bu meditasyon sonrasında *yogiler* tıpkı *Vedalar*'ın söylediği gibi kendi kalplerinde ve diğer tüm canlı varlıkların kalbinde Rab Vişnu'yu görürler. Spiritüel olarak *Brahman* farkındalığından daha ileri bir seviye olarak kabul edilir.

Son gruba dahil olan spiritüalistler ise Yüce Ruh'u her şeyin sebebi ve kaynağı, mutlak hakikat olarak algılayıp *Bhagavān* veya Kṛṣṇa formuna meditasyon yaparlar. *Bhagavān* yalnızca her yere *Brahman* olarak yayılmaz ya da yalnızca canlı varlıkların kalbinde/özünde *paramātma* olarak var olmaz, O aynı zamanda bir şahıstır ve tüm bu unsurlar onun kavranamaz enerjisinin dışavurumudur. Tüm sebeplerin sebebidir, her şey O'ndan neşet eder, başlangıç ve sonudur.



Aynı zamanda O, Govinda, Mādhava, Gopāla, Mādana Mohana'dır. Bunun gibi sayısız ismi vardır. Meşgalelerine göre *bhakti-yogiler* O'na farklı farklı isimler verirler. Sevginin yegâne kaynağı ve objesidir. Tüm aşkın, yüce, güzel nitelikler O'ndan gelir ve O ulaşılabilir bir kişidir. En iyi arkadaş, en güzel sevgili, en sevilen kişi ve en özlenen kişidir. Tüm bu sebeplerden dolayı bu son sınıfa giren spiritüalistler Kṛṣṇa ile bağlantı kurmak için yoga pratik ederler. Buna *bhakti-yoga* denir.

Bu kavramlar yogayı anlamak açısından önemlidir çünkü yoga pratik eden kişiler geçmişte bu farkındalıklardan herhangi birine cezbolmuş ve amaçlarına ulaşmak için bu pratiklerini sürdürmüşlerdir. Dolayısıyla yoganın hangi motivasyonla yapıldığını bilmek bize onun amacını göster-

recedir doğal olarak. Yukarıda bahsi geçen üç farklı farkındalığa ulaşmak için en önemli nitelik, kaliteli bir meditasyon yani odaklanma ile mümkündür. Duyular, tıpkı bir kaplumbağanın uzuvlarını kabuğunun içine çekmesi gibi kontrol altına alınmalı, dışsal bir arayış yerini içsel arayışa ve odaklanmaya bırakmalıdır. Bunu yapabilmek için akıl kontrol edilmelidir. Çünkü akıl, maddi bir duyu olarak kabul edilir ve kişinin maddi duyulardan/benlikten sıyrılabilmesi için onun doğru bir şekilde yönlendirilmesi gerekir. Aksi halde meditasyonun başarıya ulaşması mümkün değildir. Yoganın en önemli amacı tekrar vurgulamak gerekirse kaliteli bir meditasyondur.

Bağlanma/yoga farklı çağlarda farklı şekilde



Yoga tarihi göz önüne alındığında modern batılı araştırmacılar onun kadim tarihi konusunda bazı varsayımlarda bulunmaktalar. Arkeologlar İndus vadisi uygarlığı olarak adlandırılan günümüz İndo Aryan toplumunun yaşadığı bölgelerde yaptığı araştırmalar sonucunda *yuj* kelimesiyle sık sık karşılaşmaktadırlar. İndo aryan medeniyetinin izleri ise ancak M.Ö. 10 bin yılına kadar, o da silik bir şekilde gider.

Yogayı tam olarak anlayabilmek için kadim kutsal metinlere bakmak bizim için en güvenilir kılavuz durumundadır. Bu metinler *R̥ṣi* (aziz, bilge olarak çevirebiliriz) olarak adlandırılan kişiler tarafından kulaktan kulağa aktarılarak tümü olmasa da günümüze kadar ulaşmıştır. Bu metinler varoluşa dair pek çok detaylı birli aktarsa da ana konusu yogadır. Çünkü düşmüş olan ruhun asıl amacı spiritüel doğasına kavuşmaktır ve bu bilgiler bunu nasıl yapabileceğimizin birer klavuzudurlar.

uygulanmıştır. Örneğin *satya* olarak adlandırılan, milyonlarca yıl öncesine denk düşen çağda, insanların çok uzun bir ömürleri olduğundan ve bu ömrün çok büyük bir kısmının lotus pozisyonunda oturup meditasyon yapılarak geçtiğinden bahseder bu kutsal metinler. O zamanki koşullar uygun olduğundan insanların bunu yapabilmelerinin kolay olduğu aktarılır. Takip eden çağlarda ise bağlantı kurma şekli farklı formlar almıştır. Yani zaman, mekân ve koşullara göre yoganın çeşitlilik arz ettiğini görmekteyiz.

Bhakti, Dyana, Karma ve *Jñāna* yoga kutsal metinlerin bahsettiği en temel yoga metotlarıdır. *Karma-yoga*; eylemlerin arındırılması metodudur. İyi faaliyetlerle meşgul olup kötü olanlardan kaçınmaktır. Bu arınma metodu ile kişi spiritüel olarak ilerleme şansına sahip olabilir. Benzer şekilde *jñāna-yoga*; bilgide derinleşme yöntemiyle arınma ve spiritüel yükselmeyi amaçlar. *Dyana-yoga* ise lotus pozisyonunda oturup derin meditasyon yapmaktır. *Bhakti-yoga* ise tüm metotların ideal karışımı, mükemmel formudur bir anlamda. *Bhakti-yogada*, arınma, bilgi edinme ve meditasyon en temel pratiklerdir. Fakat tüm bu pratiklerin tek hedefi *Bhagavān* yani K̥ṣṇa'ya karşı unutmmuş olduğumuz sevgi ilişkimizi yeniden kurmaktır.

Günümüzde yaygın olarak pratik edildiği şekliyle yoga ise *hatha-yoga* olarak bilinen geç dönem yoga metotlarından biridir. *Hatha-yoganın* ilk evresinde bugünkü gibi *āsana*lar(duruş) yoktur. Erken döneminde *Hatha-yoga* daha çok *mudralar*, *kundalini* ve arınma üzerine odaklanmıştır. *Haṭha Yoga Pradīpikā* isimli 15. yy ait klasik *hatha-yoga* yazıtlarında bugünkü şekliyle *āsana*lardan bahsedilmez. Bununla beraber daha çok *tapas*(gönüllü çile çekme) uygulayarak mistik güç elde etme amacıyla duruşlar uygulayan kişiler olduğunu gene kutsal metinlerden görmekteyiz. Fakat *tapas* olarak uygulanan bu duruşların modern yoga pratiklerinden derin farklılıkları vardır. M.Ö. yaklaşık 500 yıllarına tarihlenen Patañjali'nin *yoga sūtralarında āsana* olarak yalnızca *padmāsana* (meditasyon/lotus pozu) dan bahsedil-



lir. Sekiz evreden söz eden bu *sūtral*ar gene modern duruşlardan ziyade arınma, nefes, konsantrasyon ve meditasyon tekniklerinden bahseder. Günümüz yogası ise şeklini 20. yy.'ın sonlarında almıştır ve pratisyenlerinin bu kültürü batıya tanıtması ile büyük bir popülerlik kazanmıştır.

Yoga hakkında konuştuğumuzda mutlaka *Bhagavad-Gītā*'yı referans almak zorundayız. *Bhagavad-Gītā Vedalar*'ın önemli bir parçası olarak kabul edilen *Upaniṣad*'ların özetidir. Varoluşa dair tüm konuları detaylı, artistik bir şekilde aktarır. Çünkü bizzat Tanrı'nın kendisi Kṛṣṇa tarafından konuşulan metinlerden oluşur. *Bhagavad-Gītā*'nın önemli bir kısmını ise farklı yoga yöntemleri oluşturur. Hangi yoga ekolünden olursa olsun, *Bhagavad-Gītā*, esas alınan en önemli yogik kaynak olarak kabul edilir. Çünkü onun dışında yogayı bu derece detaylı anlatan başka eser yoktur. Bu nedenle *Bhagavad-Gītā* otorite kaynaktır ve yoga hakkındaki görüşleri mutlaka dikkate alınmalıdır. Kṛṣṇa farklı yoga tarzlarını açıkladıktan sonra ideal yoga tanımını şöyle yapar:

**"Ve tüm yogiler arasında, büyük bir inançla daima Bana bağlı kalan, kendi içinde daima Beni düşünen ve Bana aşkın sevgi hizmetini sunan kişi Benimle yogada en yakın şekilde birleşmiş olanıdır ve hepsinden en üstünüdür. Benim görüşüm budur."
(*Bhagavad-Gītā* 6.47)**

Burada Kṛṣṇa yoganın amacı olan en yüksek hakikate ulaşmanın kendisine sevgi geliştirilmesi ile mümkün olacağını açıkça belirtir ve vurgulayarak "Benim görüşüm budur" der.

Fiziksel hareketlerin vücudu esnetip *padmāsana* pozisyonunda oturmamıza yardımcı olabileceğini biliyoruz. Vücudun dolaşımına yardımcı olup yaşamsal enerjiyi (*prāṇa*) yaymaya da büyük katkısı var. Kendimizi *prāṇa*nın verdiği etkiyle doğal olarak daha iyi de hissederiz. Fakat açıkça bilinmeli ki yoga bunlardan ibaret değildir. Bizi gerçek anlamda yogaya götüren bir araç olabilir

yalnızca. Yukarıda da açıklamaya çalıştığım gibi yoga bağlantı kurmak demektir. Ve ne ile, kiminle, nasıl bağlantı kurmamız gerektiği de *Bhagavad-Gītā*'nın sayfalarında detaylı bir şekilde açıklanmış durumda. Modern yogayı bu bilinçle pratik ettiğimizde çok daha başarılı sonuç elde edeceğimiz kesindir. Çünkü yoga yaşamın amacıdır. Amaç Kṛṣṇa'ya yaklaşmaktır. Kṛṣṇa'ya yaklaşmak O'nunla sevgi ilişkisi kurmaya çalışmaktır. Ve bunu yapmanın sayısız yöntemi vardır.

Bhagavad-Gītā'da Kṛṣṇa şöyle söyler: **"Eğer birisi Bana aşk ve adanmışlıkla bir yaprak, bir çiçek, bir meyve veya su sunarsa kabul ederim."**(9.26) Yani yoga yapmak bu kadar basittir. Bağlantı kurmak, bu yöntemle daha pratik ve güçlü bir form kazanmış olur ve böylece gündelik yaşamın her anına kolaylıkla uygulanabilir. *Bhakti-yoga* neşe doludur. Doğru bir şekilde uygulandığında, yaşamımızın her gün yeniden tekrarlanan bir şölen ve bu katışıksız sevginin, en yüce ve ebedi başarı olduğu pratik bir şekilde görülebilir. İşte o zaman yaşamımız mükemmelleşmiş, yoga amacına ulaşmış olur.

Bhagavad-Gītā'da Hatha-Yoga

DERLEYEN: BHAKTİN GÖRKEM

Bir araştırmaya göre Amerika'da yaklaşık 13,4 milyon kişi yoga pratiği yapıyor. Yogayı deneyenlerin sayısı ise her yıl artıyor. Yoga artık dünyanın dört bir yanında. Türkiye de bir istisna değil. Yalnız, yoganın amacı kişiyi Tanrı'ya yaklaştırmak olsa da günümüzde çoğu yoginin amacı formda kalmak olabiliyor.

Hindistan'daki bilgelerin aracılığıyla bize ulaşan ve bir bilim olan yoga aslında "bağlamak" demek. Esasen de Tanrı ile "yeniden bağlantı kurmak" manasına geliyor.

Bhagavad-Gītā'da Yoga'nın Sekiz Basamağı

Bhagavad-Gītā, günümüzde *aṣṭāṅga-yoga* ve hatha-yoga kadar popülerleşen *rāja-yoga*nın sekiz basamağını ele alır. Örneğin, ilk basamak, *yama*, beş etik ilkedен oluşur: Doğruluk, ölçülü olmak, şiddetsizlik, açgözlü olmamak ve çalmaktan kaçınmak. İbadet, temiz olmak, memnuniyet, sadelik ve özdüşünüm gibi ilkeleri içeren ikinci basamak, *niyama* da yoganın temel disiplinlerinden biri olarak *Gītā*'da yerini alır.

Bir araştırmaya göre Amerika'da yaklaşık 13,4 milyon kişi yoga pratiği yapıyor. Yogayı deneyenlerin sayısı ise her yıl artıyor. Yoga artık dünyanın dört bir yanında. Türkiye de bir istisna değil. Yalnız, yoganın amacı kişiyi Tanrı'ya yaklaştırmak olsa da günümüzde çoğu yoginin amacı formda kalmak olabiliyor.

Back To Godhead dergisi için hazırladığı bir yazısında Satyaraja Dasa (Steven J. Rosen), git gide dünyevileşen hayatlarımızda değerli kadim yöntemleri doğal olarak günümüz amaçlarına uyarladığımızı belirtiyor. Yaygın olarak bilinen Patañjali'nin *Yoga-sūtralaları* eserinin aslında *Bhagavad-Gītā*'da sunulan gerçekleri üstü kapalı bir şekilde ifade ettiğini yazan Satyarāja Dasā'ya göre; Patañjali eserinin başında özellikle beden ve zihinle ilgili temel yöntemlere odaklanıp çok az spiritüel açıklama yaptığı için, günümüzde yoga yapanların çoğu Patañjali'nin yöntemini yalnızca fiziksel ve zihinsel sağlık için kullanıyor.



Patañjali'nin yöntemindeki üçüncü basamak, yani *āsana*, *Gītā*'da diğerlerine kıyasla daha az belirgindir. *Āsana* kelimesinin Rab Kṛṣṇa'nın ağzından çıktığı çok nadirdir. Çıktığı zaman da "kişinin spiritüel uygulama yapmak için oturduğu yer" anlamına gelir. *Gītā*'nın Altıncı Bölüm'ünde oturma pozisyonları hakkında bir bilgi verilecekmiş gibi dursa da verilmez. 11. ve 12. kıtalarda şöyle yazar: "Kişi, yoga yapmak için ıssız bir yere gitmeli ve yere kusa otu serip üzerini geyik derisi veya yumuşak bir bezle örtmelidir. Oturma yeri ne çok yüksek ne de çok alçak olmalı ve kutsal bir yerde olmalıdır. Sonra, yogī dik bir şekilde oturmalı ve aklını bir noktada sabitleştirip duyularını ve aklını kontrol ederek kalbini saflaştırmalıdır."

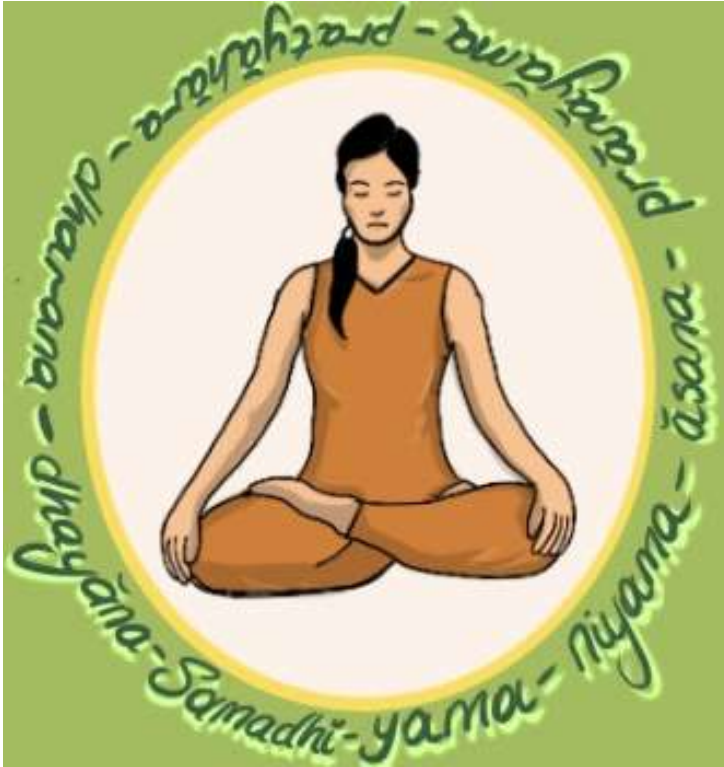
Kṛṣṇa burada *āsana* terimini teknik anlamda değil genel anlamda kullanır ve bu ifadeyle kastettiği zihni odaklamak için oturmaktır.

Arjuna, odağı kaybetmenin çok kolay olduğunu belirterek *hatha-yogaya* karşı argümanını öne sürer. Aslında, Patañjali'nin kendisi bu yolda karşılaşılan dokuz engelden bahseder: Şüphe, hastalık, uyuşukluk, zihinsel tembellik, yanlış algı, heves eksikliği, duyu tatminine düşkünlük, konsan-

trasyon eksikliği ve konsantrasyon kaybı. Patañjali'nin *Yoga-sūtraları*'nı yorumlayanlar da yogik güçlere aşırı ilgi, meditasyonun yanlış anlaşılması, yoganın sekiz basamağının aşırı basitleştirilmesi ve düzensiz pratik gibi diğer birçok engeli sıralarlar. Tüm bu sorunlar Patañjali'nin yönteminin zor doğasına işaret eder ve Arjuna'nın *hatha-yoga*'yı neredeyse imkânsız görmesinin nedeni budur. Altıncı Bölüm'ün sonunda Arjuna bunun çok zor olduğunu belirtir. Kṛṣṇa aynı görüştedir ve Arjuna'ya daima Tanrı'yı düşünenin en yüce *yogī* olduğunu, bu tür meditasyonun da asıl yoga olduğunu söyler. Böylelikle, mükemmel *āsana*'nın beden ve zihnin Kṛṣṇa'nın hizmetinde kullanılması olduğunu ima eder.

Gītā'da dördüncü basamak olan nefes kontrolü, *prāṇāyāma* da ele alınır. Kṛṣṇa *yogilerin*, alıp verdikleri nefesi Tanrı'ya sunu olarak kullanabileceğini söyler. Kişinin kendi nefesini Tanrı'ya adayabileceğinden bahseder. Arjuna'ya, adananlarının *prāṇayı* (can veren hava) Tanrı için kullanmalarının gerektiğini, Arjuna'nın da Tanrı'ya gitmek için *prāṇayı* kullanması gerektiğini söyler. Tanrı için nefes alıp vermek *prāṇāyāmanın* özüdür. Śrīla Prabhupāda bir yazısında şöyle der; "Rab'bin kutsal ismini tekrarlamak ve coşkuyla dans etmek de *prāṇāyāmadan* sayılır." (*Śrīmad-Bhāgavatam* 4.23.8, Açıklama)

Bhagavad-Gītā'da önemli bir konu olarak karşımıza çıkan *pratyāhāra*, yoganın beşinci basamağı, duyuların içeri çekilmesiyle ilgilidir. İkinci Bölüm'de Kṛṣṇa Arjuna'ya; "kaplumbağanın kafa ve bacaklarını kabuğunun içine çekmesi gibi" yoginin de duyularını duyu nesnelere çektiğini söyler. Yüzeysel yaklaşılacak olursa, bu ifade dünyadan tamamen elini eteğini çekmek manasına geliyor gibi düşünülebilir. Ama Kṛṣṇa'nın varmak istediği nokta bu değil. Aksine, diğer kıtalarda da netlik kazandığı üzere, Kṛṣṇa yapılan işlerden değil, bu işlerden elde edilen meyvelerden nasıl vazgeçileceğini ve bu dünyada olup da dünyadan nasıl ayrı kalınacağını öğretir. Başka bir deyişle, Kṛṣṇa'nın öğretisinin merkezinde, kişisel zevk almak





için duyu nesnelere karşı geliştirilen bağıllıktan nasıl uzaklaşılacağı vardır. Gerçek *pratyāhāra* budur.

Bu basamaklardan sonra yoga pratiğinin zirvesine ulaşılır. *Rāja-yoga*nın son üç basamağında *dhāraṇā*, *dhyāna* ve *samādhi*; yani sırasıyla konsantrasyon, meditasyon ve tamamen absorbe olma vardır.

Yama ve *niyama* ilk adımları oluştururken, bu üç basamağa *saṃyama*, "mükemmel disiplin" veya "mükemmel uygulama" denir. *Bhagavad-Gītā*, bu üst basamaklardan kapsamlı bir şekilde bahseder. Örneğin, Rab Kṛṣṇa şöyle der, "Sadece zihnini Bana, Tanrı'nın Yüce Şahsı'na sabitle ve tüm zekanı Benimle meşgul et. Böylece, hiç şüphesiz, daima Bende yaşarsın. Ey servet sahibi sevgili Arjuna'm, zihnini sapmadan Bana sabitleyemezsen, o zaman *bhakti-yoga*nın düzenleyici ilkelerini [*abhyasa-yogena*] izle. Bu yolla Bana ulaşma arzun güçlenir." (Bg. 12.8-9)

Kṛṣṇa bilinci süreci pratik *dhāraṇā*, yani spiritüel konsantrasyon niteliğindedir. Kṛṣṇa'nın resimlerini gördüğümüzde, Tanrı için görme duyumuzu kullanırız, kutsal isimleri tekrarlayarak veya işiterek dilimizi ve kulağımızı meşgul ederiz, Kṛṣṇa'ya tütsü sunarak koku duyumuzu devreye sokarız. Tüm duyular, *dhāraṇā* ile meşgul olmamıza yardım ederek ileri seviyedeki meditasyon ve absorbe olma hallerine ulaşmamızı sağlar. Kutsal isim bu konuda bilhassa etkilidir. Bu yüzden Kṛṣṇa feragatler arasında kendisinin; *japa* pratiği olduğunu söyler. Kişinin meditasyon tespihi kullanarak kendi başına kutsal isimleri tekrarlamasıyla yapılan *japa* pratiği, feragatlerin kralıdır çünkü bu yolla yoganın amacına kolayca ulaşabiliriz. *Japa* uygulaması esnasında Tanrı'nın isimlerini tekrarlarken sesimizle, kulağımızla ve dokunma duyumuzla Tanrı'ya odaklandığımız için her şey bir araya gelir. Bu pratiğin toplu olarak yapıldığı *kīrtana* uygulaması ise hem bizi absorbe olma halinin derin seviyelerine götürür hem de izleyenlerin duyularını meşgul eder. Patañjali de 1.28 numaralı sūtrasında "sürekli tekrar etmeye" teşvik eder.

3.3 numaralı sūtrasında Patañjali; *samādhi* halinin, meditasyonunuzun nesnesinin yüreğinizde herhangi bir rekabet veya dikkat dağınıklığı olmadan belirmesiyle meydana geldiğini söyler. Bu haldeyken içsel doğanız anlamını yitiriyormuş gibi olur ve başka bir şeyle ilgilenmezsiniz.

Bhagavad-gītā bunu daha açık hale getirir. *Samādhi*de iç doğanız anlamını yitirmez; aksine, yeni bir anlam kazanır. Kendinizi Kṛṣṇa ile ilişkili olarak görürsünüz. Artık O'nun adanani olursunuz, hayatınızın odak noktası O'dur.

Yani bu bir son değil, başlangıçtır. Yeniden bağlantı kurmanın başlangıcı.

Kaynak: Satyarāja Dāsa, "Hatha-Yoga and the Bhagavad-gītā". 29 Ocak 2021. Dandavats. Web. 19 Şubat 2021.



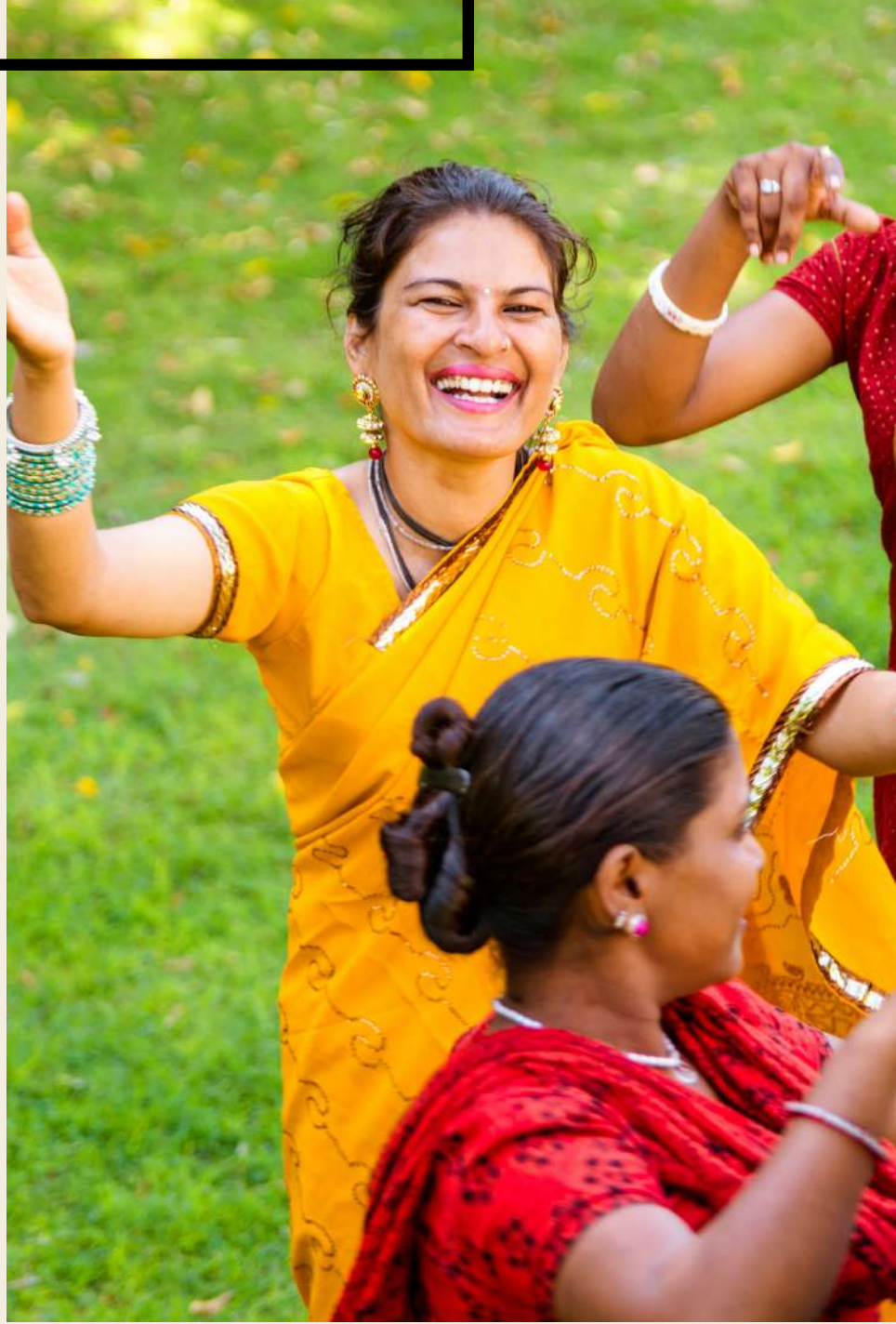
BİR YAŞAM SANATI: BHAKTİ YOGA

BHAKTA BİLGİN

Sanat deyince akla gelen ilk olgu, eserle etkileşimde bulunan kişinin dünyasında oluşturduğu etkidir. Bu etki ne kadar güçlü olursa sanat eseri de o kadar iyi olarak nitelendirilir. Eser kişiyi içinde bulunduğu düzlemde alıp farklı bir gerçekliğin ortasına bırakır. Bu gerçeklikte farklı pencereler, farklı vizyonlar, daha önce görülmemiş, duyulmamış diyarlar vardır. Kişi bu yeni gerçeklikle adeta kendinden geçer ve yeni bir perspektif kazanmış olmanın verdiği mutlulukla haz duyar. Bu durum sanatın doğasında yatan potansiyelinden kaynaklanır.

İnsan, spiritüel doğası gereği sonsuz bir diyardan gelir. Kadim Vedik metinler, insanı zamanın bir anında birden ortaya çıkan bir varlık olarak değil, tam tersine ebedi bir şekilde var olagelen bir ruhcan olarak tanımlarlar. Bu ebediyet içerisinde pek çok farklı yaşam süren ruhcan, her nerede ve her ne koşulda olursa olsun kendi doğasının az veya çok bilincinde ve arayışı içerisinde. Bir anlamda kendi doğamızın kodları bilinçaltımızda her

bizimledir diyebiliriz. Bundan dolayı daimî bir mutluluk arayışı içine gireriz. İyi-kötü hangi koşulda olursa olsun istisnasız her canlı varlığın arzusu mutlu olmaktır.



Bu mutluluk *ānanda* olarak adlandırılır ve dūnyevi herhangi bir mutlulukla tanımlanamaz. *Ānanda*dan söz edebilmek için kişinin benlik idrakine varmış olması gerekir, ki bu da sık rastlanan bir olgu değildir.

Arayış ne olursa olsun, ulaşılmak istenen; bu mutlak ve tam *ānanda*dır. Burada bir açmaz karşımıza çıkar. *Ānanda* maddi olmayan bir doğaya sahipken dūnyevi mutluluk arayışı bize onu nasıl verebilir? Bu mümkün değildir. Ama doğamız gereği biz canlı varlık olarak buna ulaşmak istiyoruz. Bu durumda yapılması gereken bir şey yok mu?

Bu sorgulama tüm Vedik kültürün temelini oluşturur. Ve sorgulama ruh ve beden arasında bir ayırım yapılması gerekliliğini ortaya koyar. Bizim mutlu olabilmemiz bedenle mümkün değildir, ruha ve onun doğasına odaklanmamız gerekir. Odaklanmayı spiritüel pratikler takip etmeli. Bu uğraşı disiplinli bir şekilde uygulanmalı ki kişi maddi benliği ile ruhani benliği arasındaki ayrımı fark edebilsin. Ruhun farkındalığı kişiyi yeni bir sorgulamaya götürür ve kendisinin kaynağının ne olduğunu sorar. Detaylı sorgulama doğal sonucuna varır; ruh kerameti kendinden menkul bir varlık değil kendisinden daha yüce olan bir varlığın, Kṛṣṇa'nın parçasıdır. Ve asıl serüven bu andan sonra başlar. Kṛṣṇa kimdir, tabiatı nedir, nasıl biridir, nerede ikamet eder, neleri sever, benimle ilişkisi

nedir, ona yaklaşabilir miyim, öyleyse bunu nasıl yaparım gibi sorular birbirini izler ve bu konuda otorite olarak kabul edilen vedik metinler ve azizler yardımıyla yeni bir sayfa açılmış olur.

Bu yeni sayfada kişinin yaşamının merkezinde farklı bir mutluluk arayışı filizlenmiş olur. Ben merkezci beklentiler yerini gönüllü bir feragate bırakır. Feragatten kasıt çilekeşlik değil tam tersine her ne yapıyorsan aynı şeyi yapmaya devam ederek sahte, maddi benliği arındırmak için disiplinli yaşamı tercih etmektir. Dolayısıyla buradaki feragat daha çok bilinç düzeyinde gerçekleşir. Bu vesileyle her şey Kṛṣṇa ile bağlantılı hale gelir. Yemek yemek, dans etmek, konuşmak, çalışmak, aile kurmak, seyahat etmek vs. merkez yerini Kṛṣṇa'ya bırakır.

Bu öylesine coşku dolu bir değişimdir ki, bir kez tadına varıldı mı her ne olursa olsun vazgeçmesi mümkün olmayan bir deneyimdir. Daha da ilerleyen seviyelerinde bu dönüşüm Kṛṣṇa ile derin bir ilişki kurmaya kadar evrilir. Böylece Kṛṣṇa yalnızca Tanrı değil, en yakın arkadaş, dost, kalbin merkezinde onu canlı tutan yegâne sevgi objesi ve her şeyin yerini alan tek kişi olur. Bu hal, spiritüel ilerlemenin doruk noktası olarak adlandırılır ve tüm *bhakti-yogilerin* ulaşmak istedikleri nihai amaçtır.

Bu seviye çok da detaylı bir şekilde anlaşılabilir bir konu değildir. Çünkü kişi spiritüel olarak öyle bir seviyeye gelir ki bu seviyede tamamen Kṛṣṇa'nın içsel enerjisinin etkisi altına girer ve bu enerjinin sınırı yoktur. Kişi tarif edilemez aşkın duygu dünyasında yaşar.

Böylesi bir bilinç halinde her adım bir dans, her söz bir şarkı halini alır. Gerçek bir dönüşüm. Bir varoluş halinden bambaşka bir varoluş düzlemine geçmenin mükemmel bir örneği. Gerçek bir sanat eseri. Maddi geçici duyguların eşlik ettiği bir sanat değil, ebedi, her an artan coşkunun yaşandığı bir yaşama sanatı. *Bhakti*, *Bhakta* ve Kṛṣṇa'nın bir arada olması demek, ebedi sanatın eksiksiz, kusursuz, tam bir şekilde tecelli etmesi demektir.



Yoga ve Āyurveda

KR̥ṢṆA-MĀLĀ DEVĪ DĀSĪ

Āyurvedanın temel prensiplerine göre bir yoga sekansı nasıl planlanabilir?

“Āyurveda ve yoganın yaşamımızın temelini oluşturmasına ne kadar izin verirsek yaşamımız o kadar kolaylaşır.”

Āyurveda, “āyuh” ve “veda” kelimelerinin birleşiminden oluşuyor ve yaşam bilgisi demek. Bu; sağlıklı bir yaşam yaşamak için ihtiyacımız olan bilgelik aslında. Āyurveda; yaşam tarzında düzenlemeler yapan, kişiselleşmiş beslenme programları ve güçlü bitkisel formüller sunan kendine özgü bir sağlık sistemi olmasının yanı sıra aynı zamanda kişiyi yoga ve meditasyona yönlendirerek insan yaşamının gerçek amacı olan spiritüelliğe odaklanmasını da sağlıyor.

Āyurveda da yoga gibi Atharvaveda gibi vedik spiritüel öğretilerin bir parçası olarak ortaya çıktı. Onun geleneksel kurucuları Caraka ve Suśruta'dır ve onlar āyurveda üzerine iki temel klasik olan Caraka Saṃhitā ve Suśruta Saṃhitā'yı kaleme almışlardır.

Büyük Üstat Patañjali

Büyük yoga üstadı Patañjali kendisi Caraka'nın eseri üzerine bir yorum yazmıştır, bu da yoga ve āyurvedanın geçmişten beri her zaman ne kadar birbirleriyle yakın iki disiplin olduklarını göstermektedir.

Yoga & Āyurveda

Aralarındaki ilişkiyi şu şekilde açıklayabiliriz; geleneksel yoga okulları eğitim sırasında farklı āsanaların fiziksel etkilerini ve sağlığımız üzerindeki olumlu yönlerini açıklarken bunu Āyurvedanın terminolojisini kullanarak yapmıştır ve bu gelenek aynı şekilde devam etmektedir.

Benzer şekilde āyurveda da uyguladığı tedavi şekillerinin psikolojik ve spiritüel boyutları söz konusu olduğunda yoganın dilinden ve yoganın zihin ve ince bedenle ilgili bize sunduğu anlayıştan faydalanmaktadır. Yoga sağlıkla ilgili çalışmalarında āyurvedaya dayanır, āyurveda da zihinsel ve spiritüel boyuttaki uygulamaları için yogaya dayanır.

Kendimize Özgü Doğamız

Hem *Āyurveda* hem de Yoga kendimize özgü bir doğamız olduğuna inanan Vedik düşünceyi yansıtırlar. *Āyurveda*ya göre biz hepimiz farklı zihin ve beden tiplerine sahibizdir. Bir kişinin yiyecek ya da egzersiz yapma ihtiyacı diğer bir kişinin ihtiyacından farklıdır ve bundan dolayı farklı bir yaşam tarzına ihtiyaç duyar.

Āyurvedik bir bakış açısıyla āsana pratiği yapmak

Geleneksel yoga sistemlerinde *āsana*ların *āyurvedik* terimlerle ve dinamiklerle açıklandığını görürüz. *Āsana* pratiğine dair *āyurvedik* bir bakış açısı geliştirmek yukarıda bahsettiğimiz kendine özgü doğayı daha iyi anlamamızı sağlayarak yoganın bize öğrettiklerini tamamlar ve daha kişiselleşmiş sekanslar yaratmamıza imkân verir. Bu bakış açısıyla hem kendi bedenimizi ve zihnimizi hem de öğrencilerimizi daha derinden anlama fırsatı buluruz.

Āyurvedik bir yoganın iki boyutu

Bu yazımızda yoga yaparken ya da bir yoga dersi planlarken *āyurvedik* bir anlayışın bize kazandırabileceği faydaların iki boyutuna değinmeyi amaçlıyoruz.

1. İlk olarak farklı zihinsel durumlara yani “guṇa”lara göre bir dersin nasıl planlanabileceğinden bahsedeceğiz.

2. Ondan sonra da farklı doşalardaki dengesizliklerin nasıl fark edilebileceğini ve bu *āyurvedik* anlayışla bir yoga sekansının nasıl oluşturulabileceğini öğreneceğiz.

Guṇalar & Doşalar

Yukarıda *āyurveda*da kullanılan iki temel kavramdan bahsettik ve belki bizim için bu kavramlar yeni olabilirler. Yoga ile *āyurveda*nın arasındaki ilişkiyi anlayabilmemiz için bu kavramlar

çok önem taşıyorlar. Bunlardan ilki “guṇa” kavramıydı, ikincisi ise “doşa” kavramı.

Guṇalar; Sattva, Rājas, Tamas

Yoga ve *Āyurveda* insan psikolojisini maddi doğanın üç özelliğine göre tanımlarlar- bunlar *sattva* (denge, iyilik ya da erdem hali de diyebiliriz), *rājas* (agresyon) ve *tamas* (atalet) tır.

Sattvik kişiler huzurlu, sakinler ve iyi bir şekilde odaklanırlar. Duygusal olarak da sevgi dolu, inançlı, adanmış ve memnun kişilerdir.

Rājasik kişiler zihinsel olarak daha aktif ve huzursuzdurlar, arzularının peşinde oradan oraya koştururlar. Duygusal olarak oldukça öfkeli ve yapmak istedikleri şeylerin engellenmesinden hoşlanmazlar.

Tamasik kişiler ise zihinsel bir durgunluk, atalet ve donukluk halindedirler. Yaşamları oldukça durağandır, kendilerini değiştirme ya da geliştirme konusunda pek beceri gösteremezler.

Yoganın amacı: Rājas niteliğini azaltmak

Vedik felsefede *rājasik* bir zihin hali; *tamasik* bir zihin halinin bizi içine soktuğu ataletle kıyaslandığında bir açıdan daha iyi olarak görülür. *Rājas* yaşamımıza hareket getirir ve bizi tembelliğimizden çıkarır. Ama bu hareket bizi iki farklı yöne de götürebilir. Yukarıya *sattva*ya doğru da çıkabiliriz ya da aşağıya tekrar *tamas*ya doğru da gidebiliriz.

Yoga yaparken bu bizim için ne anlama geliyor?

Klasik bir yoga metni olan *Haṭha Yoga Pradīpikā*'ya göre yoganın temel amacı bu *rājas* özelliğini azaltmaktır. Bu da ısıyı, ajitasyonu ve agresyonu azaltarak sakin ve huzurlu bir beden ve zihne sahip olmak anlamına geliyor. Yani aslında yoganın amacının *rājas*ın *sattva*ya doğru hareket etmesini sağlamak olduğunu görüyoruz.

Sthira Sukham Āsana

Yoga pratiğimizi yaparken biz tama guᅇadan çıkabilmek için ilk olarak gūneēe selam gibi ısınma hareketleriyle baēlıyoruz, sonra *āsanalar* ve *prāᅇāyāmalarla* devam ediyoruz. Bunun amacı *rājası* sakinleētirmek ve odağımızı bedenimizden zihnimize ve kalbimize doğru taēımdır.

Pratięimizin ũnc aēamasında ise sakin ve odaklanmış bir meditasyonla *sattvayı* arttırırız. Bu aēamada *āsana* ile bir olur ve bedenimizi unuturuz. Bu ūekilde yoga pratiğimizin bizi kendimizle bağlantıya geçirdiği daha derin ve daha yüksek seviyelerine doğru ilerlemiē oluruz. "*Sthira sukham āsana*" kavramı yoga *sūtralarına* göre *āsananın* tanımını yapmaktadır. Bu bizim bir yoga duruēunda sakinleētięimiz ve mutluluğu deneyimlemeye baēladıęımız noktaya *āsana* dendiğini ifade eder.

Guᅇalarla yoga pratięimizin iliēkisine bu ūekilde deęinmiē olduk. ūimdi yukarda bahsettięimiz *āyurvedik* bir yoga sekansı için önem taēıyan ikinci *āyurvedik* kavram olan *doēalardan* bahsedeceęiz.

Doēalar: Vāta, Pitta, Kapha

Doēalar hem genel anlamda fizyolojik tepkilerden sorumlu olan faktörlerdir hem de insanların farklı enerjetik tiplerini belirleyen daha özel faktörlerden de sorumludurlar. *Vāta, pitta* ve *kapha* olarak bilinen ũ *doēa* bulunur, bunlara ũ beden tipi de diyebiliriz. Bir yoga dersi sırasında her bir öğrencinin beden tipini belirlemek zor olacağı için ve yaēam tarzlarımızdan kaynaklı olarak çoğunlukla doğal durumumuzda bulunmadığımız ve bir dengesizlik halinde olduğumuz için ben bu yazımda ęrencilerimizde ya da kendimizde gözlemleyebileceğimiz belli dengesizliklerden bahsetmek istiyorum.

Belli bir *doēanın* artması sonucu kiēide bazı dengesizlikler ortaya çıkabiliyor, biz bu dengesizlikleri gözlemleyerek öğrencilerimizin ihtiyaçlarına uygun bir sekans oluēturabiliriz.

Örneğin; vāta doşası artmış olan bir öğrencimiz çabuk yorulduğunu ifade edebilir ve biz de bunu kendimiz gözlemleyebiliriz. Nefesi çabuk tıkanabilir, bir āsanadan çıkarken başı dönebilir, baktığımızda onun biraz cansızlaştığını görebiliriz ya da geceleri uyuyamadığını söyleyebilir. Aynı şekilde bir öğrencimiz derste üşüyor olabilir, son zamanlarda kilo kaybettiğini görebiliriz, hareketleri yaparken kasları titreyebilir, ya da karnında bir şişkinlik oluştuğunu gözlemleyebiliriz. Bu belirtiler bize vāta doşasında artış olduğunu gösteren belirtiler olacaktır.

Vāta'yı azaltan bir āsana sekansı nasıl olmalıdır?

Böyle bir durumda öğrencimize artmış olan vātasını dengelemek için sessiz bir şekilde, köklenmeye odaklanarak ve sistematik bir şekilde pratik yapmasını tavsiye edebiliriz. Vātaların esnekliklerini korurken bir yandan da merkez kaslarını (karın kasları vs.) güçlendirmeye çalışmaları gerekiyor. Yoga dersinin kendileri için olumlu bir deneyim haline gelebilmesi için bu güçle esneklik arasındaki dengenin sağlanması çok önemli oluyor.

Nefes ve Pozlarda Kalma

Vātaların; pozları nefesle birlikte çalışmaları gerekiyor ve ayakta, oturarak yapılan pozlarda, öne doğru eğilmelerde ve geriye doğru dönüşlerde genelde kaldıkları süreden daha uzun bir süre kalmaları gerekiyor. Bir pozda uzun süre durmak vāta dengesizliği olan bir kişi için zor olabiliyor, o yüzden lütfen bu konuda onları cesaretlendirin.

Bu yazımızda āyurvedanın bize sunduğu yaşamın bilgisiyle hem kendi yoga pratiğimizi nasıl derinleştirebileceğimizi hem de öğrencilerimizin ihtiyaçlarını nasıl daha iyi anlayabileceğimizi düşünmeye çalıştık. Bu iki kadim bilimin hayatınıza gittikçe daha çok girmesini ve yaşamınızı basitleştirirken aynı zamanda da derinleştirmesini diliyorum. Gelecek ay basit bir yaşamın sağlığınıza olan faydalarından bahsedeceğiz. Namaste.



Ayurveda Gelişim Kursu

NİSAN - TEMMUZ 2021

TAM PROGRAM SONUNDA ELDE EDİLECEKLER:

- Hastalıklara Ayurvedik bakış açısı ve tedavi biçimleri hakkında bilgi
- Ayurvedik ilaçların uygulanması ve etkileri hakkında bilgi
- Hasta bakımının kişisel anlayışı
- Spesifik belirti ve özelliklere göre tedavi stratejisine karar kapasitesi
- Kişisel hijyen, yaşam tarzı ve Ayurvedik önleyici ilaçlar hakkında tavsiye yetisi
- Çeşitli Ayurvedik terapi tekniklerinin uygulanması için pratik yetisi



Dr. Somit Kumar

Program süresi: 120 saat - 4 aya yayılacaktır.

Eğitim Kurumu: Arya Vaidya Pharmacy - AVP

Program Baş Eğitmeni: Dr. Somit Kumar

Diğer Eğitimciler: Dr. Dinil Paul, Dr. Govinrag Narayanan

Asistan: Gizem Şen

Program dili: İngilizcedir ve ardıl Türkçe çeviri olacaktır.

Programın Amacı: Ayurveda'da profesyonel gelişim programının amacı katılımcılara teorik bilgi yanında kadim bir tıp sistemi olarak Ayurveda'ya kapsamlı bir bakış açısı kazandırmaktır.

Program konuları: Ayurveda'nın tarihi ve felsefesi, Psikolojiye Ayurvedik bakış, patoloji ve farmakoloji, Ayurveda terapi sisteminin Pratik çalışmaları.

Öğretim metodları: Dersler, Pratik uygulamalar, seminerler, tartışmalar, yazılı kaynakların analizleri.



Merhamet Okyanusu: Gaura Nitai!

NṚSĪMHA KṚṢṆA DĀS

Gauḍīya Vaiṣṇava okulundan olan *bhakti yogiler* için çok önemli iki festival 25 Şubat ve 28 Mart tarihlerinde bizleri bekliyor. 25 Şubat *Nityānanda Trayodaśī* Festivali yani Nityānanda Prabhu'nun beliriş günü, 28 Mart ise *Gaura Purnima* Festivali yani Gaurāṅga Mahāprabhu'nun beliriş günü. Vedik literatüründen Kṛṣṇa'nın farklı şekillerde yeryüzünde belirdiğini ve denizlerdeki köpük sayısı kadar enkarnasyonu olduğunu öğreniyoruz. *Bhagavad-Gītā*'nın transandantal bilgi başlıklı dördüncü bölümünün yedinci kıtasında Kṛṣṇa şöyle diyor:

B.g. 4.7

yadā yadā hi dharmasya
glānir bhavati bhārata
abhyutthānam adharmasya
tadātmānam sṛjāmy aham

“Ey Bhārata'nın torunu, her ne zaman ve her nerede dini uygulamalar azalır ve dinsizliğin hakimiyeti artarsa o zaman bu dünyaya şahsen inirim.”

Bhagavad-Gītā öğretisine göre Kṛṣṇa Tanrının Yüce Şahsıdır. *Gītā*'nın kadim öğretileri günümüze kırılmayan bir gurular zinciri aracılığı ile gelmiştir. Mutlağın bilgisi isimli yedinci bölümün yirmi dördüncü kıtasında Kṛṣṇa şöyle der:

B.g. 7.24

avyaktam vyaktim āpannam
manyante mām abuddhayaḥ
param bhāvam ajānanto
mamāvyayam anuttamam

“Beni mükemmel bir şekilde bilmeyen zeki olmayan kişiler, benim yani Tanrının Yüce Şahsı Kṛṣṇa'nın önceden gayrişahsi olduğumu ve bu şahsiyeti şimdi kazandığımı düşünürler. Bu az bilgileri yüzünden ölümsüz ve yüce olan doğamı bilmezler.”

Kṛṣṇa'nın şahsiyeti insanlar tarafından uydurulmuş bir şey değildir ya da O'nun şahsiyeti bizim sınırlı kavrayışımızla anlaşılabilir. Kṛṣṇa her şeyin

kaynağı olarak kendi kişisel kimliğine sahiptir. Tıpkı tüm canlı varlıkların kişisel kimliği olduğu gibi. *Vedalar* Tanrı'yı tüm canlı varlıklar içindeki yüce bilinç olarak tanımlar. O sınırsızken bizim sınırlarımız vardır.

Tanrı'yı anlamanın en iyi yolu O'ndan duymaktır. *Bhagavad-Gītā*'da Kṛṣṇa bir şahıs olarak konuşur ve Tanrı olduğunu söylerken beraberinde kendisi hakkında bir sürü detay verir.

Birçok kişi Tanrı'nın bir şahsı olduğunu kavramakta güçlük çeker. Fakat *Vedalar* bize Tanrı'nın sıra dışı şahsi kimliğinin en yüksek kavrayış olduğunu söyler. İnsanlar Tanrı'yı üç şekilde idrak edebilir. Bir dağa çok uzaktan bakarsanız sadece büyüklüğü ve şekli hakkında bilginiz olur. Bu örnek bize Tanrı'nın yine kendisinden ışık olarak yayılan ve gayri şahsi enerjisi olan *Brahman* farkındalığına işaret eder. Dağa yaklaştıkça özellikleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olmaya başlarız. Örneğin bitki örtüsünün rengi hakkında bilgi sahibi oluruz. Bu

yaklaşım bizi Tanrı'nın kalplerimizde yerleşik olan *Paramātmā* ya da yüce ruh kavrayışına götürür. Oraya vardığımızda ise artık toprağı, bitki örtüsünü, hayvanları, nehirleri keşfedebiliriz. Bu ise Tanrı'nın şahıs yani *Bhagavān* olarak farkındalığına işaret

eder. *Bhagavān*; *Brahman* ve *Paramātmā*'nın kaynağıdır ve bu bakımdan onlarla birdir. *Purāṇalar*'ın özü olarak kabul edilen *Śrīmad Bhāgavatam*'da

Brahman, *Paramātmā* ve *Bhagavān*'in Mutlak Gerçek anlayışının üç seviyesi olduğu açıklanır.

Tanrı ile ilgili her şey maddeye aşkın yani tümüyle transandantaldır. Tanrı mutlak olduğundan ismi, sureti, faaliyetleri, nitelikleri arasında da bir fark yoktur. Bunlardan herhangi birisi ile kurduğumuz temas bize aynı spiritüel faydayı sağlayacaktır ki buna da bilincimizin arınması diyebiliriz. Bilincimiz saflaştıkça da Tanrı ile ilgili konuları daha iyi anlama şansına sahip oluruz.





Yazımızın başında belirttiğimiz festivaller Tanrı'nın bu dünyaya keyif dolu meşgaleler sergilemek için inişi ile ilgili. Bundan beş yüz otuz beş yıl önce Batı Bengal'de Caitanya Mahāprabhu olarak belirir. Ve bu beliriş gününe *Gaura Pūrṇimā* denir. Gaurāṅga'ya da Caitanya Mahāprabhu da kim diyebilirsiniz? Ben de ilk duyduğumda aynı soruyu sormuştum. Kṛṣṇa'nın en merhametli enkarnasyonu olduğunu duyduğumda da çok şaşırılmışım hatta olur mu öyle şey dediğimi bile hatırlıyorum. Kṛṣṇa'nın Tanrının Yüce Şahsiyeti olduğunu duymak yeteri kadar zorlayıcıyken yakın geçmişteki yeni bir enkarnasyonu hakkında duymak fazlasıyla meydan okuyucu olmuştu. Tanrı ile ilgili farklı anlayışlara sahibiz. En baskın olan anlayış Mutlak Gerçek hakkında gayri şahsi bir bilgiye sahip olmamız bizi yeni bilgilerle karşılaştığımızda en çok zorlayan şey oluyor. Devletin en yüksek otoritesini her an görmüyoruz ama orada olduğunu biliyoruz. *Avatāra* sözcüğü Sanskrit dilinde ve bize Tanrı'nın bu dünyada belirişini tanımlayan sözcük. Kṛṣṇa tüm avatāraların kaynağıdır ve *Brahmā Saṃhitā*'da mum metaforu verilir. Birçok mumu yakan orijinal bir mum vardır ve orijinal mum olduğu gibi ışık vermeye devam eder. Tanrı'nın sınırsız güçleri olduğunu ve istediği zaman istediği yerde belirebileceğini anlamamız gerekir. İsterse Kṛṣṇa olarak belirir ve Yüce Keyifçi oyunlarını oynar, isterse de Rab Gaurāṅga olarak belirir ve Yüce feragatin ne olduğunu bize gösterir. Kṛṣṇa adananları kendisine teslim olduğunda onları sevgisi ile ödüllendirirken, Gaurāṅga formunda istemeyenlere bile en yüce aşkı verir. Bunu tıpkı sarhoş bir kralın sokaktaki dilencilere mücevherlerini vermesi gibi düşünebiliriz.

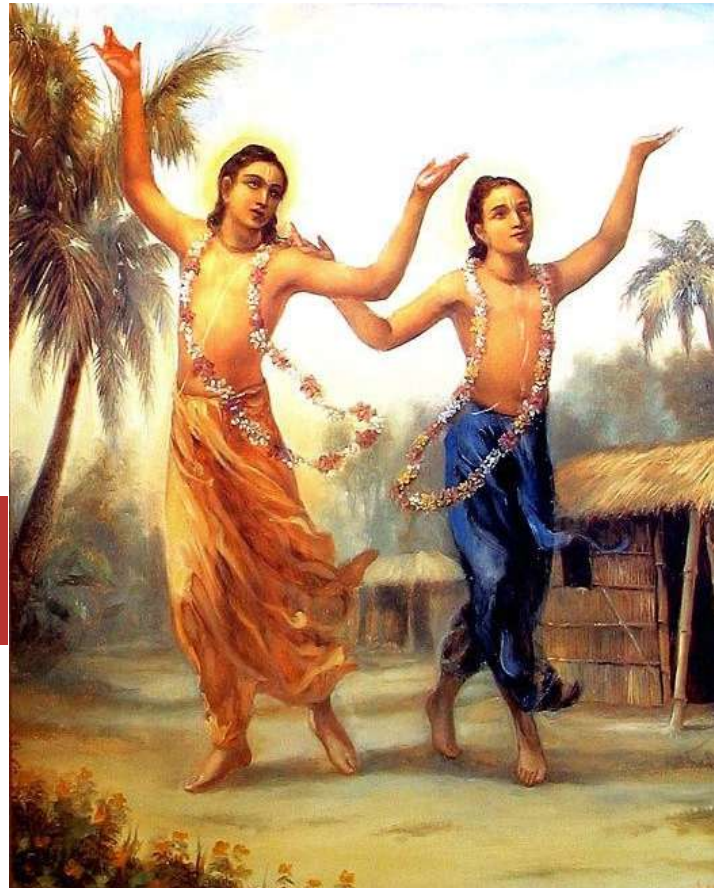
**namo mahā-vadānyāya kṛṣṇa-prema-pradāya te
kṛṣṇāya kṛṣṇa-caitanya-nāmne gaura-tviṣe namaḥ**

Bu dörtlük öğretmenler zincirimizde en önemli rollerden birine sahip olan Rūpa Gosvāmī'nin Caitanya Mahāprabhu'ya Prayāga'daki ilk buluşmalarında söylediği sözleri oluşturuyor. Çevirisi ise şu şekilde: "Ey en muazzam enkarnasyon! Sen

Caitanya Mahāprabhu olarak beliren Kṛṣṇa'nın ta kendisisin! Śrīmatī Rādhārāṇī'nin altın rengini aldın ve Kṛṣṇa'nın saf aşkını cömertçe dağıtıyor sun. Hürmetlerimizi sana sunuyoruz."

Tanrı yeryüzüne indiğinde tek başına değil spiritüel dünyadaki tüm birliktelikleri, ekipmanları, teçhizatları vs. birlikte gelir. Vedik literatüründen Kṛṣṇa belirmeden önce yayılımları ve yarı tanrılar tarafından tüm hazırlıkların yapıldığını ve en sonunda kendisinin belirdiğini öğreniyoruz. Nityānanda Prabhu ile birlikte bu çağda yok olan dharmayı *saṅkīrtana-yajña* olarak tekrar kurmaya geldi. İçinde bulunduğumuz çağ kavga ve riyakarlığın çağı olarak bilinir ve Sanskrit dilinde *Kali-yuga* olarak adlandırılır. *Kali-yuga*'da zengin feragat ateşleri veya görkemli sunulara gerek yoktur. Gaurāṅga ve Nityānanda'nın merhametiyle sadece adananların birlikteliğinde *mahā-mantrayı* söyleyerek en büyük feragatin bir parçası olabiliriz:

**hare kṛṣṇa hare kṛṣṇa kṛṣṇa kṛṣṇa hare hare
hare rāma hare rāma rāma rāma hare hare**



ÇAĞIMIZIN EN GÜÇLÜ MEDİTASYONU: MAHĀ-MANTRA

5. Bölüm

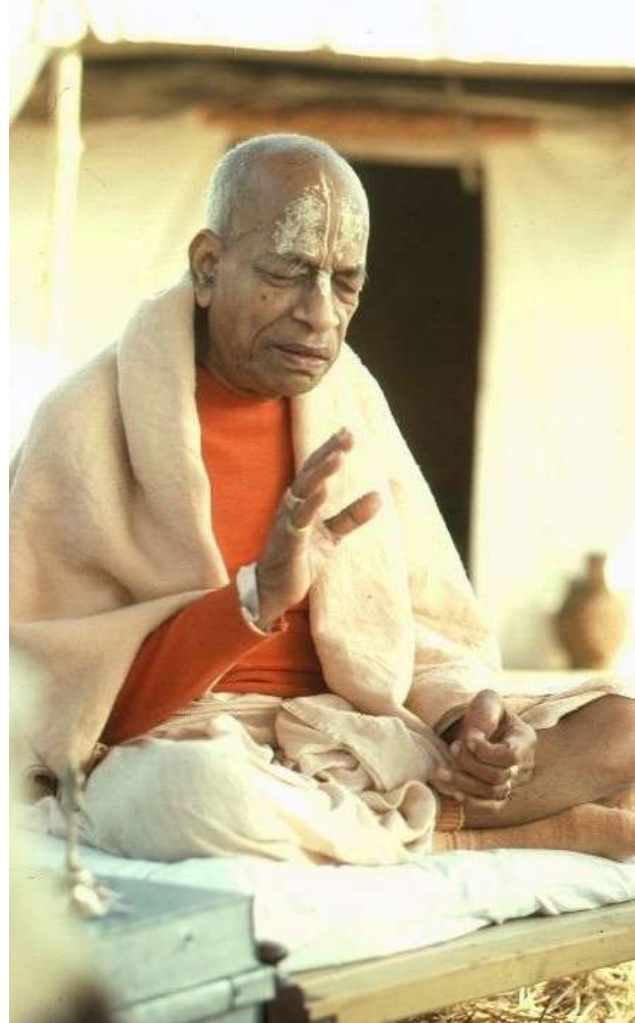
ÇEVİREN: BHAKTİN ÇİÇDEM

Kendi yaşadığım bir olaydan örnek vereceğim. Bir centilmenin diğer bir centilmenle tanışması gibi, manevi öğretmenim Bhaktisiddhānta Sarasvatī Gosvāmī Mahārāja ile tanıştığımda, kendisi bir kanepede oturuyordu. Böylece, ben de o kanepeye oturdum. Kural ve düzenlemelerin ne olduğunu bilmiyordum. Sonra, diğer öğrencilerin gelip yere oturduklarını görünce ben de kendi kendime, "Ah, bunu yanlış yaptım. *Śrī Śrīmad* ile aynı seviyede oturmamalıydım" diye düşündüm. Bu yüzden o an hemen aşağı inmedim, ama bunu anladım ve ertesi gün oturmadım.

Böylece kurallar ve düzenleme otomatik olarak öğretildi. Sorun şu ki, yapmaya başlamamız gerekiyor. İlk kural ve düzenleme, bunun için biraz bağlılığımızın olması gerektiğidir. Sonra otomatik olarak kuralları ve düzenlemeleri öğreneceğiz. Hiçbir zorluk olmayacak.

Yani bu transandantal ses, *Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare*, buraya geldiğimi ve bunun benim kişisel uydurmam olduğunu düşünmeyin. Hayır, öyle değil. Bu benim kişisel uydurmam değil. Tıpkı posta kutusunun yetkilendirildiği gibi yetkidir. Çünkü önceki tüm *ācāryalar*, tüm bu çizgideki önceki otorite olan kişiler, bunu yaptılar. Aynı Caitanya Mahāprabhu gibi. O *mantra* söylüyor ve dans ediyor, *mantra* söylüyor ve dans ediyor, görüyorsunuz, aynı şey. Bu resim önünüzdedir, öyle ki yavaş yavaş, coşku hissettiğinizde, siz de O'nun gibi dans edeceksiniz. Ve otomatik olarak dans ettiğinizde, o şeyin çoktan gerçekleştiğini bileceksiniz. Yapay olarak değil, ama "Ah, izin

Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu
Kurucu Ācārya'sı
Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta
Svāmī Prabhupāda



ama "Ah, izin verin dans edeyim. Bu çok coşku dolu. İzin verin dans edeyim" diye hissettiğinizde. Yapay olarak hiçbir şey yapılmamalıdır. Her şeyin otomatik olarak gelmesine izin verin. Ve biz sadece takip etmeliyiz. *Mahājano yena gataḥ sa panthāḥ* [Cc Madhya 17.186].

Śrī Caitanya Mahāprabhu devam etti:
"Kuru argümanlar sonuçsuzdur. Fikri, diğerlerinden farklı olmayan büyük bir kişilik, büyük bir bilge olarak kabul edilmez. Basitçe çeşit çeşit olan Vedaları çalışarak, kişi dini ilkelerin anlaşılacağı doğru yola varamaz. Dini ilkelerin somut gerçeği, benlik idrakine varmış saf bir kişinin kalbinde gizlidir. Sonuç olarak, kişinin śāstraların da onayladığı gibi, mahājanaların savunduğu ilerleyici yolu kabul etmesi gerekir."

"*Dharmasya tattvam nihitam guhāyām mahājano yena gataḥ sa panthāḥ*" Bu kutsal metinlerden bir kitadır, *tarko apratiṣṭhaḥ*, eğer sadece spiritüel konular hakkında tartışmaya devam ederseniz — "Bu değil, bu değil, bu değil, evet, bu değil ..." Ben bir şey söylüyorum; sen bir şey söylüyorsun. Hayır. Spiritüel nesnelere basitçe bu spekülasyonla, tartışma ile idrak edemezsiniz.

Bizim argümanımız, mantığımız, demek istediğim, gücümüzün spiritüel dünyada erişimi yoktur. Vedik *mantra* şöyle der: *nāyam ātmā pravacanena labhyo na medhayā na bahunā śrutena* [Kaṭha Upaniṣad 1.2.23]:

Yüce Tanrı, uzman açıklamalarıyla, engin bir akılla, hatta çok duyarak elde edilemez. O, yalnızca Kendisinin seçtiği bir kişi tarafından elde edilir. Böyle bir insana Kendi formunu gösterir.

"Yüce benlik olan *Ātmā*, idrak edilmiş *pravacanena* olamaz." Farz edin ki ben çok uzman bir konuşmacıyım, her şeyi çok güzel bir şekilde sunabilirim— ama hiçbir doğruluk olmadan.

Bu sana yardımcı olmaz. Basitçe sözcüklerin hokkabazlığıyla, eğer seni büyüleyebilsem, bu sana yardımcı olmaz. *Nāyam ātmā pravacanena. Bu pravacana.*

Elbette, otorite olan Bhagavad-gītā kitabından sunumlar yapıyoruz. Önünüzde kendi hayal gücümden bahsetmiyorum. Otorite olan bir kitaptan konuşuyorum. Bu nedenle bu ne tam olarak *pravacana*, ne de amacım için bir anlam çıkarıyorum. Size sadece aynı prensibi sunuyorum. *Mahājano yena gataḥ sa panthāḥ*. Rab Caitanya Mahāprabhu'nun öğretiyi yaydığı gibi, ben de aynı şeyi size sadece farklı bir dilde sunmaya çalışıyorum.

Çünkü, O, Hindistan'da Sanskrit dilinde öğretiyi yaydı. Sanskrit dili konusunda çok bilgili bir alimdi. Eskiden, herhangi bir büyük adam, herhangi bir büyük alim, Sanskrit dilinde de büyük bir alim olurdu. Sanskrit bir yazı diliydi. İngiliz döneminin başında bile Sanskrit bir yazı diliydi. Tüm tavrı değiştiren Lord Macaulay'in politikasıdır. "Eğer Hintliler Hintli olarak kalırlarsa, o zaman biz onları yönetemeyiz. O zaman yönetemeyiz. Onları İngilizleştirmeliyiz" diye bir plan yaptılar. Böylece iki yüz yıl boyunca bu politika izlendi. Böylece Hindistan orijinal kültürünü kaybetti.

Bu nedenle, asıl nokta *tarko apratiṣṭha*'dır. Yüce Gerçeği sadece tartışma veya mantıksal sunum veya felsefi spekülasyonla idrak edemeyiz. Hayır. *Tarko apratiṣṭhaḥ śrutayo vibhinnā* [Cc Madhya 17.186].

Śrutayo kutsal metinler demektir. Şimdi, örneğin, diyelim ki *Bhagavad-gītā*, İnciliniz ve Müslümanların sunacağı Kur'an. Elbette, *Bhagavad-gītā*, Vedik kutsal metinlerden biraz farklıdır. Bunu zaten açıkladık. Bağımsız bir şeydir, evrenseldir. Yani Vedik kutsal metin, Kur'an, İncil veya Zerdüştü ... O kadar çok din var ki—Budist dini — çok fazla. Yani bazı görüş farklılıkları olabilir. *Śrutayor vibhinnā. Vibhinnā* farklı demektir.

Şimdi, Mutlak Gerçeği ne sadece sıradan argüman-larınızla ve mantıksal gücünüzle idrak edersiniz, ne de farklı kutsal metinleri okuyarak doğru şeyi yakalayabilirsiniz. *Śrutayor vibhinnā. Nāsau munir yasya matam na bhinnam* [Cc Madhya 17.186]. Ve büyük filozofları, büyük düşünürleri takip ederseniz, o zaman bir düşünürün diğerinden farklı olduğunu, bir filozofun başka bir filozoftan farklı olduğunu da göreceksiniz. Peki kimi takip etmeli? Bu filozof, Tanrı'nın bir şahıs olduğunu söylüyor; başka bir filozof Tanrı'nın gayri şahsi olduğunu söylüyor; başka bir filozof, Tanrı'nın her yerde olduğunu ve Tanrı'nın ayrı bir var oluşu olmadığını söylüyor.

Dünyada pek çok felsefe var. Ve bir kişi, diğer filozoflardan farklı değilse, aslında filozof değildir. Felsefi temel ilke budur. Sen bir filozofsun. Eğer ben sizin felsefi sonucunuzu hükümsüz kılamaz ve kendi felsefemi yerleştiremezsem, o zaman ben bir filozof değilim. Anlıyor musunuz? Yol budur, böyle devam eder. *Nāsau munir yasya matam na bhinnam*: "Ayrı bir teori sunamazsa o bir filozof değildir." O bir filozof değil.

O zaman Mutlak Gerçeği nasıl yakalayabilirim? Yol nedir? Şimdi, *dharmasya tattvam nihitam guhāyām*: "Bu nedenle Mutlak Gerçek kalbinizde gizlidir." *Nihitam guhāyām*. Şimdi, *mahājano yena gataḥ sa panthāḥ*: "Sen sadece büyük kişiliklerin yaptıklarını takip etmeye çalış." Ne yapıyorlar. Şimdi, bu *mahājana* hakkında, *mahājananın* kim olduğu konusunda da görüş ayrılığı var. Ancak şu ana kadar Vedik kültürümüz söz konusu olduğunda, mahājanadan özel olarak bahsedilir. Ve şu ana kadar Rab Kṛṣṇa söz konusu olduğunda, tüm dünyada, O'nun otoritesi hakkında birden fazla görüş yoktur. Ve şu ana kadar Hindular ya da Vedik dinin takipçileri olarak biz söz konusu olduğumuzda, Kṛṣṇa'nın otoritesiyle ilgili şu ana kadar bir görüş farkı yok.

Beş otorite var, tanınmış otoriteler, Hindistan'da şu ana kadar bu... spiritüel yaşam söz konusu olduğunda. Bunlardan biri Śrī Rāmānujācārya ve

diğeri Śaṅkarācārya'dır. Diğeri Madhvācārya, diğeri Viṣṇu Svāmī ve diğeri Nimbārka, Nimbāditya'dır. Prensipler olarak. Demek istediğim, bazıları iki bin yıl önce gelişti; bazıları 1500 yıl önce; bazıları on bir yüz yıl önce. Farklı dönemlerde geldiler. Ama hepsi, farklı dönemlerde gelmelerine rağmen, hepsi tek bir görüşe sahip —*kṛṣṇas tu bhagavān svayam* [SB 1.3.28]:



Yukarıda bahsedilen enkarnasyonların tümü, Rab'bin ya tam yayılımları ya da tam yayılımlarının yayılımları, ancak Rab Śrī Kṛṣṇa, Tanrı'nın orijinal Şahsi'dir. Hepsisi, ateistlerin yarattığı bir karışıklık olduğunda gezegenlerde belirirler. Tanrı, teistleri korumak için enkarne olur.

"Kṛṣṇa, Rab Kṛṣṇa, Tanrı'nın Yüce Şahsi'dir." Aynı alıntı yaptığımız gibi, *Īsvaraḥ paramaḥ kṛṣṇaḥ* [Bs 5.1]: "Yüce yönetici, Yüce Rab, Kṛṣṇa'dır."

Govinda olarak bilinen Kṛṣṇa, Yüce Tanrı'dır. Ebedi, saadet dolu bir spiritüel bedene sahiptir.
O her şeyin kaynağıdır. O'nun başka bir kökeni yoktur ve tüm nedenlerin başlıca nedenidir.

Şimdi, O'nun ne kadar yüce olduğunu bu *Bhagavad-gītā* sunumundan görebiliriz. Bu gerçeği beş bin yıl önce söyledi ve sürekli olarak beş bin yıl boyunca tüm bilginler bu kutsal kitabı inceliyor ve onu anlamak için büyük bir özveriyle çalışıyorlar. Hindistan'daki şu anki başkanımız Dr. Radhakrishnan'ı tanıyoruz. O, dünyaca ünlü bir bilim adamı olan Dr. Radhakrishnan'dır. Ülkenize geldiğinde, başkanınız, merhum Bay Kennedy, onu kendi öğretmeni olarak karşıladı, çünkü Bay Kennedy, Oxford Üniversitesi'nde öğrenciyken, Dr. Radhakrishnan misafir profesördü. Açık toplantıda Kennedy, "Şimdi Dr. Radhakrishnan başkan olarak geldi, ama o her zaman benim öğretmenim. O hala benim öğretmenim." Onu akranı olarak değil, öğretmeni olarak kabul etmesi çok nazikti.

Dr. Radhakrishnan bile, o da *Bhagavad-gītā-gītā*'yı derinlemesine inceliyor. Profesör Einstein'ı tanıyoruz. O derin bir *Bhagavad-gītā* öğrencisiydi. Hitler, *Bhagavad-gītā*'nın harika bir öğrencisiydi. Tüm ülkelerde çok fazla var. Hindistan'da o kadar çok müslüman var ki, onlar *Bhagavad-gītā*'nın içten öğrencileri. Allahabad Üniversitesi'nden Dr. Inrai'yi tanıyorum. Rab Kṛṣṇa'ya o kadar bağlı ki, Rab Kṛṣṇa'nın doğum gününde güzel bir makale yazar ve gazetede yayınlar.

Öyleyse bu talimat, *mahājano yena gataḥ sa panthāḥ...* Mutlak Gerçeğin bilgisine sadece tartışma ya da sadece felsefeyle ya da sadece büyük bir beyin ya da konuşma gücüyle sahip olamayız. Hayır hayır. Bütün bunlar işe yaramaz. Basitçe büyük otoriteyi takip etmeliyiz.

Rab Kṛṣṇa ..., Rab Caitanya, *Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare / Hare Rāma, Hare Rāma Rāma, Hare Hare* mantrasını bu çağ için tanıttı. Ve tavsiye etti, kalau ... Kutsal metinlerde tavsiye edilir, Kendi akli tarafından tavsiye edilen bir şey değil:

harer nāma harer nāma harer nāma eva kevalam
kalau nāsty eva nāsty eva nāsty eva gatir anyathā
[Cc Ādi 17.21]

Bu Kali Çağında, benlik idraki için Rab Hari'nin kutsal ismini söylemekten, kutsal ismini söylemekten, kutsal ismini söylemekten başka çare yoktur, başka çare yoktur, başka çare yoktur.

Yüce Gerçeği idrak etmek istiyorsanız, şunu söylemelisiniz: *Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare / Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare*, ne zaman alırsanız ... ***Harer nāma harer nāma harer nāma eva kevalam***: "Sadece bu." Ve "Oh, sadece bu? Neden başkası değil?" diye düşünürseniz, hayır. *Kalau nāsty eva nāsty eva nāsty eva gatir anyathā. Nāsty eva*, "Alternatif yok" anlamına gelir. Ve: "Alternatif yok, alternatif yok, alternatif yok" diye üç kere tekrar ediyor. Üç kere. Bu, O'nun çok fazla vurguladığı anlamına gelir.

Öyleyse sürecimiz böyledir, Rab Śrī Caitanya Mahāprabhu gibi büyük bir kişiliği takip ediyoruz. O tanıştırdı... Kendi tarzında değil, kutsal kitaptan tanıttı.

Tanınmayan hiçbir şey kabul edilmemelidir. Anlıyor musunuz? Yani bu tanınmış bir yöntemdir. Şimdi bize bağlı. Bu süreci takip edelim ve spiritüel yolda nasıl ilerlediğimizi görelim. Anlıyor musunuz?

Çok teşekkür ederim.



Aṣṭāṅga-yoga'da Ters Duruşlar

BHAKTA DOĞA

Bu sayıda Aṣṭāṅga-yoga'nın ters duruşlarından bazılarını inceleyeceğiz. Oturma pozlarının tamamı pratik edildiğinde geriye eğilmelere, geriye eğilmelerden sonra ise ters duruşlara geçilir. Omuzlar üzerinde durarak başladığımız bu pozlarda ayakta ve oturma pozlarına göre daha uzun süre durulur ve nefesler yavaşlatılır. Omuz duruşları kasları ve eklemleri güçlendirir. Omuz duruşları kanı ısıtır ve ısınan kan üst vücuda kolayca ulaşarak vücudu besler ve sindirim sistemi, deri, akciğerler, kalp, beyin ve hücre yenilenmesinde olumlu yönde etkiler. Vücudun ters durmasıyla organların yerçekimi ile kaslarda ve sinir sisteminde yarattığı baskı rahatlar, bacaklarda biriken sıvılar dolaşım sistemine geri döner. Bu poz serisinin daha pek çok faydası olmasına karşın biz artık pratiğe geçelim.

Tüm geriye eğilmeler bittikten sonra *Sūrya Namaskāra*'nın altıncı *Vinyāsa*'sından sonra *Salamba sarvāṅgāsana*: (*Salamba*: Destekli; *Sarva*: Hepsini, tüm; *Aṅga*: Uzun; *Āsana*: Oturuş, duruş).

Sapta (yedi), nefes alırken matın önüne doğru hareket et, otur, bacakları uzat ve sırtüstü uzan, ayaklar birleşik, eller bedeninin yanında yerde, nefes ver.

Aṣṭau (sekiz), nefes alırken elleri yere bastır, bacakları yükselt, ellerle bele destek olmak için dirsekleri yere yerleştir ve vücudu olabildiği kadar düz bir hale getirmeye çalış. Bu pozisyonda sadece dirsekler, omuzlar ve başın arkası yere temas etmelidir. Boyun omurları rahatsızlık verecek şekilde yere değmemelidir. "10 nefes alış-veriş boyunca burada kal", *nāsāgra-dṛṣṭi*: Burnun ucuna bak."



Halāsana: [*Hala*: Saban (tarım aleti); *Āsana*: Oturuş, duruş]

Aştāu (sekiz), nefes verirken *Salamba sarvāṅgāsana*'dan bacakları başın arkasına doğru getir. Mümkünse bacakları düz tutmaya çalışarak ayakların üstünü yere yerleştir. Elleri belden indir ve kolları uzatarak parmakları birbirine kenetle ve kenedi yere bastır. Omurgayı yükseltmeye çalış. "8-10 nefes alış-veriş boyunca burada kal", *nāsāgra-dṛṣṭi*: Burnun ucuna bak."

Karṇa pīḍāsana: (*Karṇa*: Kulak; *Pīḍā*: Basınç, baskı; *Āsana*: Oturuş, duruş).

Aştāu (sekiz), nefes verirken ayakları birleşik tutmaya devam ederek dizleri bük, yere yaklaştır ve dizleri kulaklara doğru yaklaştır, eğer mümkünse dizleri kulaklara doğru bastır, omurgayı hafifçe yuvarla. "8-10 nefes alış-veriş boyunca burada kal", *nāsāgra-dṛṣṭi*: Burnun ucuna bak."

Ūrdhva padmāsana: (*Ūrdhva*: Yukarı, yükselen; *Padma*: Lotus çiçeği; *Āsana*: Oturuş, duruş).

Aştāu (sekiz), nefes alırken destek olmak için elleri bele yerleştir ve bacakları *Salamba sarvāṅgāsana*'daki gibi yükselt. *Nava* (dokuz), nefes verirken sağ ayağı sol kasiğe doğru yaklaştır ve elinle destek olarak sağ ayağı sol kasiğe yerleştir. Sol ayağı da sağ kasiğe doğru yaklaştır ve elinle destek olarak sağ kasiğe yerleştir. Bu ters durulan bir *padmāsana*'dır. Eğer *padmāsana*'yı gerçekleştiremezsen basitçe bacakları çaprazla. Eğer dengen burada rahatsa ellerini dizlerinin üzerine yerleştir ve kolları düzleştir. "8-10 nefes alış-veriş boyunca burada kal", *nāsāgra-dṛṣṭi*: Burnun ucuna bak."

Piṅḍāsana: (*Piṅḍa*: Embriyo, cenin; *Āsana*: Oturuş, duruş).

Nava (dokuz), nefes verirken bacakların pozisyonunu koruyarak bacakları göğse yaklaştır, kollarla bacaklara dışarıdan sarıl, elleri birleştir ve omurgayı hafifçe yuvarla. Bacakları göğse doğru yaklaştırmaya devam et, dizleri yere değdirmekten kaçın. "8-10 nefes alış-veriş boyunca burada kal", *nāsāgra-dṛṣṭi*: Burnun ucuna bak."





G O R A N G A Y O G A

GELİN VE MUTLU OLUN!

YOGAYA DAİR HER ŞEY: HATHA-YOGA, BHAKTİ-YOGA, ĀYURVEDA, VEDİK FELSEFE, SATVİK YEMEK PİŞİRME SANATI

Goranga Yoga Merkezi'nde tüm öğretiler geleneksel yoga sistemine sadık kalınarak bhakti temelli sunulmaktadır. Konusunda uzman eğitimcilerimizden hatha-yoga ve bhakti-yoga dersleri alabilir, özel yoga dersleri için rezervasyon yaptırabilir, haftalık ve aylık programlarımızı takip ederek āyurveda gelişim programlarına katılabilir veya bireysel danışmanlık alabilir, Vedik felsefe sınıfları, japa meditasyon seansları ve vegan/vejetaryen yemek pişirme sanatı seminerlerimize katılabilirsiniz.



Adres: Büyükdere Caddesi, Naci Kasım Sokak No:6B
Mecidiyeköy İstanbul
Telefon: 0212 234 36 33
E-posta: info@gorangayoga.com
Web: www.gorangayoga.com

Asya'nın Mantısı: MOMO

BHAKTİN DİDEM

Momo, aslen Asya Mutfağına ait olsa da lezzeti sınır tanımayıp tüm dünyaya yayılmış bir lezzet. Hemen hemen her ülkenin mutfağında farklı isimle, farklı biçimlerde kendine yer bulmuş: İtalya'da Ravioli, Rusya'da Pelmeni, Türkiye'de Manti, Çin'de Baozi gibi. Yanına farklı sosların eşlik etmesi, katlama biçimleri, boyutları, pişirme teknikleri ve iç malzemeleri oldukça çeşitlilik gösteriyor.

Biz de hem sebzeli olarak hazırlayabileceğimiz hem yapımı Türk mantısına göre çok daha kolay olan Hindistan'ın Momo'suna bu sayıda yer verdik.

İç malzemesini farklı sebzelerden, balkabağıyla veya ıspanak ve patates karışımıyla hazırlayabileceğiniz gibi, buharda veya kızartarak da pişirebilirsiniz.

Manti için özel buhar tencereleri de bulabilirsiniz mağazalarda ama ben evde bulunan buharda sebze haşladığım bir delikli tencere üstünü kullandım. Bu tariftten 53 tane momo çıktı, siz dilediğiniz gibi tarifi azaltıp arttırabilirsiniz.

Sevdiklerinizle bir araya gelmek için çok güzel bir bahane değil mi?!





Malzemeler

Hamuru için:

500 gr un
1 tatlı kaşığı tuz
4 yemek kaşığı zeytinyağı veya ghee
250 ml su

İç Malzemesi için:

2 tane kabak
3 orta boy patates
2 yemek kaşığı zeytinyağı veya ghee
1/2 tatlı kaşığı hing (asafoetida)
1/4 tatlı kaşığı öğütülmüş çemenotu
tohumu
1/4 tatlı kaşığı zerdeçal
1/2 tatlı kaşığı öğütülmüş karabiber
1/2 tatlı kaşığı paprika
1 tatlı kaşığı kimyon - kişniş masala

Üzeri için:

Yoğurt
Ghee, tereyağı veya zeytinyağı
1/2 tatlı kaşığı salça
Pulbiber
Nane

Yapılışı:

Derin bir kaptaki unu, tuzu ve yağı ekleyip karıştırın ardından kontrollü bir şekilde suyu ekleyin ve bir kaşık yardımıyla karıştırın. Unların su ihtiyacı çeşidine, markasına göre farklılık gösterebilir, her zaman dikkatli olmakta fayda var. Hamuru tezgâha alın ve en az 5 dakika yoğurun. Hamur çok yumuşak veya çok sert olmamalı, buna göre ihtiyaç olursa su veya un ekleyebilirsiniz. Orta sertlik şekil vermek için ideal olacaktır. Yoğurma işlemi bittikten sonra hamurun üzerini kapatıp kenara alın.

Patateslerin kabuklarını soyup yıkadıktan sonra minik küpler halinde doğrayın. Kabakları yıkayın ve minik minik doğrayın. Bir tencerede yağı ısıtın. Ve sırasıyla çemen otu tohumu, hing, zerdeçal, karabiber ve paprikayı ekleyin ve karıştırın. Hemen ardından patatesi ve kabağı ekleyin 2-3 dakika ısınan baharatlarla karışmasını sağlayın. Ocağın altını kapatın ve kimyon kişniş masalayı ekleyip tekrar karıştırın.

Dinlenen hamuru 4 parçaya bölün ve kesmeyi kolaylaştırmak için rulo haline getirin. Yaklaşık ceviz büyüklüğünde 15 gr'lık bezeler kesin, yuvarlayın ve üzerini bir kap veya nemli bezle örterek kenara alın. Bu tariftan 53 beze çıktı.

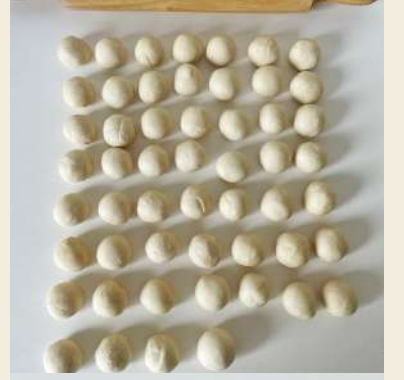
İlk yuvarladığınız bezeyi alın, hafif unlayarak bir merdane yardımıyla yuvarlak olacak şekilde açın. İçine hazırladığımız harçtan bir yemek kaşığı kadar koyun ve resimde gördüğünüz gibi kapatın. Hamurun ağzının kapandığından emin olun, zorluk yaşarsanız parmağınızı ıslatarak hamurun kenarlarını hafifçe ıslatıp kapatabilirsiniz. Kenar uçlarını da birleştirip şekli tamamlayın. Yapımı oldukça basit olduğu için bu şekli tercih ettim. İnternette pek çok farklı şekil de bulabilirsiniz.

Buharda pişirme aparatına mantıları yerleştirdikten sonra kaynamakta olan tencerenin üstüne koyun ve kapağını kapatın arada kontrol ederek 20 dakika kadar pişirin.

Bir sos tavasında tereyağı ısınırken salçayı ekleyin ve kaşığı tersiyle ezerek karıştırın. Yağ iyice ısındıktan ve salçanın kokusu çıktından sonra pul biberi ekleyin karıştırın ve altını kapatın. Naneyi ekleyin.

Mutlaka sıcak servis edin. Soğuduğunda tekrar buharda ısıtabilirsiniz.

Sevgiyle sunun!



Kimyon Kişniş Masala

Baharatlar için Hint Mutfağı'nın kalbidir diyebiliriz. Basit bir yemeği olağanüstü bir lezzete dönüştürmek için baharatları kullanma sanatını öğrenmemiz gerekir. Bu sayıda sizlerle tarifte de bahsi geçen yapımı çok basit ama lezzeti çok yüksek aynı zamanda sindirime yardımcı bir masala tarifi vermek istiyorum.

Bu masalayı her yemeğinizde ve özellikle siyah tuz ve az zerdeçal ile birlikte ayranınıza da eklemenizi tavsiye ederim.

Bu tarifi Ayurveda doktorumuz ve eğitmenimiz Dr. Somit Kumar'dan öğrenmiştim. O günden beri mutfağımdan eksik etmiyorum ve inanıyorum ki sizin de vazgeçilmezlerinizden olacak.

Malzemeler

3 yemek kaşığı kişniş tohumu

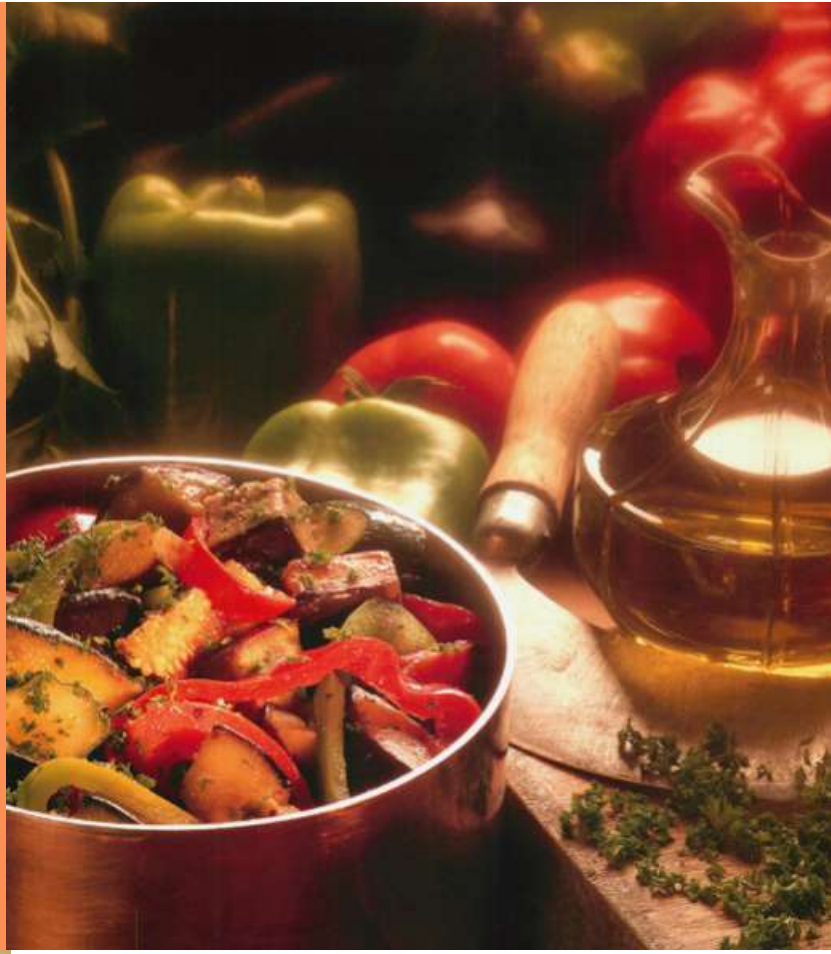
3 yemek kaşığı kimyon tohumu

Uygun büyüklükte bir tavayı ocakta ısıtın. Önce kişniş tohumunu tavaya koyun ve orta ateşte 1 dakika sık sık karıştırarak kavurun. Ardından kimyon tohumlarını ekleyin karıştırarak 6-7 dakika kokuları çıkana kadar kavurun. Burada dikkat etmeniz gereken nokta ateşin yüksek olmaması ve baharatların her tarafının ısındığından emin olmak için karıştırmayı ihmal etmemeniz.

Baharatları soğuması için kenara alın. Soğuduktan sonra baharat öğütücünüzde öğütün. Ağzı kapalı bir şekilde iyi muhafaza ederseniz 1 - 2 ay tazeliğini koruyacaktır.

GOVINDA İSTANBUL

"Bizimkisi bir AŞK hikayesi"



Dünya genelinde vejetaryen restaurant ve kafe olarak tanınan Govinda's zincirinin Türkiye'deki tek şubesi Govinda İstanbul Mecidiyeköy'de hizmet veriyor.

SAF VEJETARYEN HİNT MUTFAĞI

Yeni yerimiz Goranga Yoga Merkezi'nin içinde sıcak bir ortamda sizlerle Hint Mutfağı'ndan seçme saf vejetaryen ve vegan lezzetlerle birlikteyiz. Govinda İstanbul Türkiye'deki ilk ve tek saf Vejetaryen Hint Mutfağı'dır.

Büyükdere Caddesi, Naci Kasım Sokak No:6B

Mecidiyeköy, İstanbul

0212 234 36 33

info@gorangayoga.com

www.govindaistanbul.net

govinda 
vedik hint mutfagi

YOGĪ TAKVİMİ

Şubat 2021

07

Şaṭ Tilā Ekādaśī

16

Vasanta Pañcamī

18

Śrī Advaitā
Ācārya'nın Belirişi

23

Bhaimī Ekādaśī

24

Varāha Vijayā Ekādaśī
Rab Varāhadeva'nın
Belirişi

25

Nityānanda Trayodaśī
Śrī Nityānanda
Prabhu'nun Belirişi

08

Dvādaśī

Oruç açma zamanı:
07:24 - 11:17

18

Öğlene kadar oruç

23

Öğlene kadar oruç

24

Dvādaśī

Oruç açma zamanı:
07:45 - 11:27

25

Öğlene kadar oruç

YOGĪ TAKVİMİ

Mart 2021

03

Śrīla Bhaktisiddhānta
Sarasvatī Ṭhākura'nın
Beliriş günü

09

Vijayā Ekādaśī

25

Āmalakī Ekādaśī

28

Gaurā Pūrṇimā: Rab
Śrī Caitanya
Mahāprabhu'nun
Belirişi

- 03 Öğlene kadar oruç
- 10 *Dvādaśī*
Oruç açma zamanı:
07:24 - 11:17
- 26 *Dvādaśī*
Oruç açma zamanı:
06:57 - 11:05
- 28 Ay doğuşuna kadar
oruç

YOGĪ TAKVİMİ

Nisan 2021



07

Pāpamocinī
Ekādaśī

21

Rāma Navamī:
Rab Śrī
Rāmacandra'nın
Belirişi

23

Kāmadā Ekādaśī

08

Dvādaśī

Oruç açma zamanı:
06:36 - 10:56

21

Öğlene kadar oruç

24

Dvādaśī

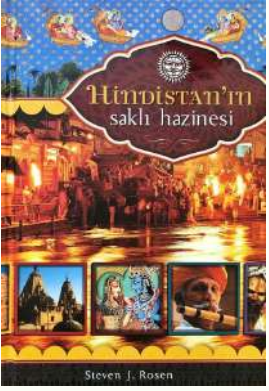
Oruç açma zamanı:
06:11 - 10:45



BBT TÜRKİYE

ÇAĞDAŞ VEDİK KÜTÜPHANE SERİSİ

Hindistan'ın Saklı Hazinesi



Krişna, Şiva, Ganeşa ve Brahma isimlerine aşina olanlar, her birine yönelik bütün kültürel bağlamı ve kutsal metinlerdeki yerlerini bu kitapta bulabilecekler. Otuz yıllık araştırmalarının ardından Steven J. Rosen (Satyaraja Dasa), manevi yolun temel prensiplerinden maha-mantra'nın tekrarlanmasıyla yapılan ileri seviye tekniklere kadar Gaudiya Vaişnavizm'in gizemini çözüyor.

Kitapta; Krişna ile enkarnasyonları, Radha ile *gopi*'ler, *om*'un önemi, *mantra*'ların manası, yarı tanrıların doğası, Krişna bilincinin kadınlara, müziğe, dansa ve sanata bakışı ve tüm bunların günümüz Hinduizm'i ile ilişkisi gibi konular üzerine kolay okunur bölümler yer alıyor.

Fiyat: 65 TL

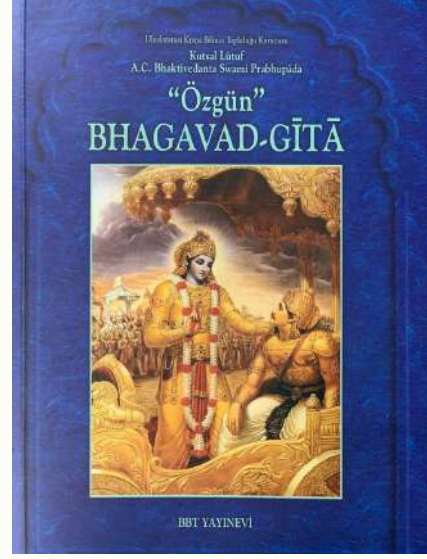
Doğa Yasaları



Neden bir insan zengin iken diğeri fakir, biri sömürürken bir diğeri sömürülen ya da biri kurban iken bir diğeri kötülükleriyle kurban edendir? "Doğa Yasaları: Yanılmayan Adalet" isimli kitapta ipelerin neden ve kimin elinde olduğunu öğreniyoruz. ki eski Vedik bilgelik klasiği olan *İsopanişad* ve *Śrīmad-Bhāgavatam*'dan alıntılar ile Doğa Yasaları, karma ve reenkarnasyon, özgür irade ve

kader, aydınlanma ve özgürlükle çevrelenmiş bilinmeyenleri ortaya çıkarır. Dahası karma bağlarını kopararak tam özgürlük, mutluluk ve spiritüel mükemmeliyete ulaşmak için uygulayabileceğimiz yoga ve meditasyon tekniklerini bize gösterir.

Fiyat: 15 TL



"ÖZGÜN" BHAGAVAD GİTA

Tarihi Kurukşetra Savaşı tam başlayacakken savaşı Arjuna cesaretini kaybeder. Hayatından vazgeçmeye hazır, tamamen perişan bir halde, akıl danışmak için savaş arabasını süren arkadaşı Krişna'ya dönüp, "Ne yapmalıyım?" diye sorar. Sonrasında geçen konuşma, insanlığın kritik sorularını etkili bir şekilde ele alır: Hayatın amacı nedir? Öldüğümüzde ne olur? Zamana bağlı bu fiziksel düzlemin ötesinde bir gerçeklik var mı? Tüm sebeplerin nihai sebebi nedir? Krişna, kapsamlı olarak tüm bunları (ve daha fazlasını) yanıtlar, sonra da kimliğini açıklar: Kendisi, Tanrı'nın Yüce Şahsı'ndan başkası değildir ve dünyada yeni bir manevi anlayış çağını başlatmak için belirmiştir.

"Özgün" *Bhagavad-gītā*, yapılan *Gītā* açıklamaları arasında benzersiz bir yere sahiptir; kitabın yazarı Śrīla Prabhupāda, Krişna'nın kendisinden başlayan öğretmen-öğrenci zincirinden gelen öğretmenleri temsil eder. Prabhupāda'nın açıklığı, ince zekası ve orijinal Sanskrit metne sadakati, *Gītā*'nın öğretilerinin Batılı okuyucuya kolayca erişmesini sağlıyor.

Fiyat: 50 TL



Tüm kitaplar için BBT Türkiye websitesini ziyaret edin: www.bbturkiye.com



1 Macaristan'da basit yaşam yüksek düşünme prensibine göre 30 yıl önce kurulmuş bir EkoKöy olan Kırşna Vadisi'ni temsilen **Rādhā Kırşna Prabhu** ve **Caitanya Candra Prabhu** ile aylık olağan buluşmamızı online olarak gerçekleştirdik.

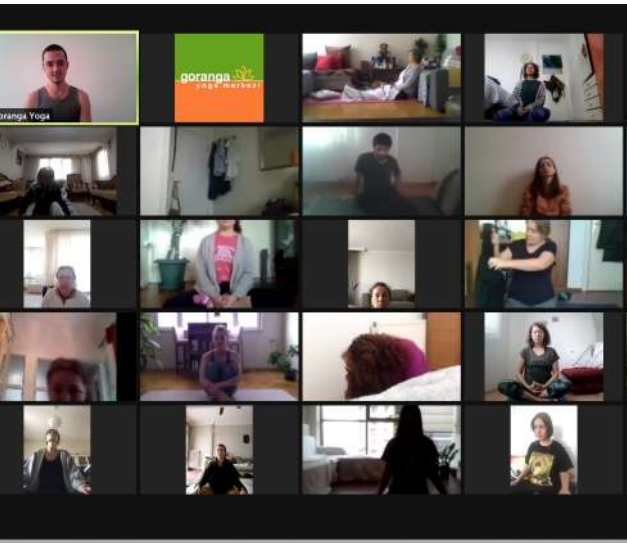
2 **Śacīnandana Svāmī** ile online buluşmamızı gerçekleştirdik. Soru ve cevaplardan oluşan seminerde çok değerli bilgiler kazandık.

3 **Adi-karta Prabhu** *Bhagavad-Gītā* 9.2. śloka üzerine online seminer verdi.

4 **Kurma Prabhu** Spiritüel Yiyeceğin Yücelikleri - *Prasāda* üzerine online seminer verdi. Seminerde "*Prasādam* nedir?, Neden *Prasādam* Yemeliyiz, *Prasādam* Yemek Nedir? *Prasādam*'ın Gücü Nasıldır?" gibi soruları ele aldı. Daha sonra katılımcıların sorularını interaktif olarak cevapladı.

5 **Goranga Yoga Bahara Özel Online Yoga Festivali**'nde Japa Meditasyonu, Yoga, Āyurveda, Yemek Yogası, *Bhagavad-Gītā* dersi, *Kīrtana Yoga* programları yapıldı. Festivale katılım ise oldukça yoğun oldu. Tüm gün süren programlar ile yoga üzerine çok farklı deneyimler kazanma şansını elde ettik.

6 **Goranga Yoga ve Arya Vaidya Pharmacy Research Foundation** işbirliği ile Türkiye'de 2017 yılında başlattığımız programın altıcısını tekrarlıyoruz. *Āyurveda* temelleri üzerine 4 ay sürecek çok kapsamlı eğitim 16 Nisan 2021 Cuma günü başlayacak. Program seyahat ve sağlık şartlarına bağlı olarak online ve yerinde eğitim ile Goranga Yoga Merkezi'nde gerçekleşecektir.



Goranga Yoga yeni bir seminer programına eğitmen **Nr̥simha Kṛṣṇa Das** ile başladı. **Madhurya Kadambini** Seminerleri, spiritüel yolculuğun aşamaları ve bu yol boyunca bir uygulayıcının nelerle karşılaşacağı hakkında bize ayrıntılı bilgiler sunuyor. Bu modülde ayrıca Vedik metinlerde bulunan pratik çözümler ve yetkin talimatlar ile içsel zorlukların üstesinden nasıl gelineceği ele alınıyor.

7

Goranga Yoga uluslar arası olan **Bhakti Yoga'da Derinleşme Eğitimi**, eğitmen **Nr̥simha Kṛṣṇa Das** tarafından gerçekleştirildi. Katılımcılara ISKCON Genel Merkez onaylı ve tüm dünyada geçerliliği olan Iskcon Öğrenci Kursu başarı sertifikası verildi.

8

Nityānanda Trayodaśī Festivali'nde Nilüfer Kavalalı online seminer verdi.

9

Goranga Yoga Kitap Festivali düzenlendi. Yoğun bir ilgi alan festival her ay düzenlenecektir.

10

Doğada Yogayla Tazelen: Bu mayıs ayında Antalya, Adraşan Koyu'nun denizi, güneşi ve mehtabını yoga ile harmanlayıp sizlerle buluşturuyoruz. İçinde bulunduğumuz şu günlerde iç rahatlığıyla konaklayacağınız bir mekanda, dört gün boyunca her zaman olduğu gibi deneyimli hocalarımızla dolu dolu bir programla karşınızdayız.

11

Goranga Yoga websitesi yenilendi. Online dükkandan çeşitli ürünler satışa sunuldu.

12

Gelin ve Mutlu Olun!